博尔乐 BOLER 美食生活

百味

营养美味系列
Yingyang Meiwei Xilie

孕妇餐

大厨家里的家常菜 100



品质生活工作室 编

中国商业出版社

价值8600元早教资料免费下载

图书在版编目（CIP）数据

孕妇餐100／品质生活工作室编.—北京：中国画报出版社，2009.12

ISBN 978-7-80220-674-8

Ⅰ.①孕… Ⅱ.①品… Ⅲ.①孕妇－妇幼保健－食谱 Ⅳ.①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第233896号

孕妇餐100

出 版 人： 田　辉

编　　者： 品质生活工作室 (e-mail:pzsh100@sina.com)

责任编辑： 王少娟

编辑助理： 李　媛

出版发行： 中国画报出版社（中国北京市海淀区车公庄西路33号，邮编：100048）

电　　话： 010-88417359（总编室兼传真）010-68469781（发行部）

010- 88417417（发行部传真）

网　　址： http://www.zghbcbs.com

电子邮箱： cpph1985@126.com

印　　刷： 荣成三星印刷有限公司

监　　印： 敖　晔

开　　本： 640mm × 960mm　1/16

印　　张： 6

版　　次： 2010年1月第1版　2010年1月第1次印刷

书　　号： ISBN 978-7-80220-674-8

定　　价： 13.80元

（版权所有 违者必究）

营养美味系列

品质生活工作室 编

孕妇餐100



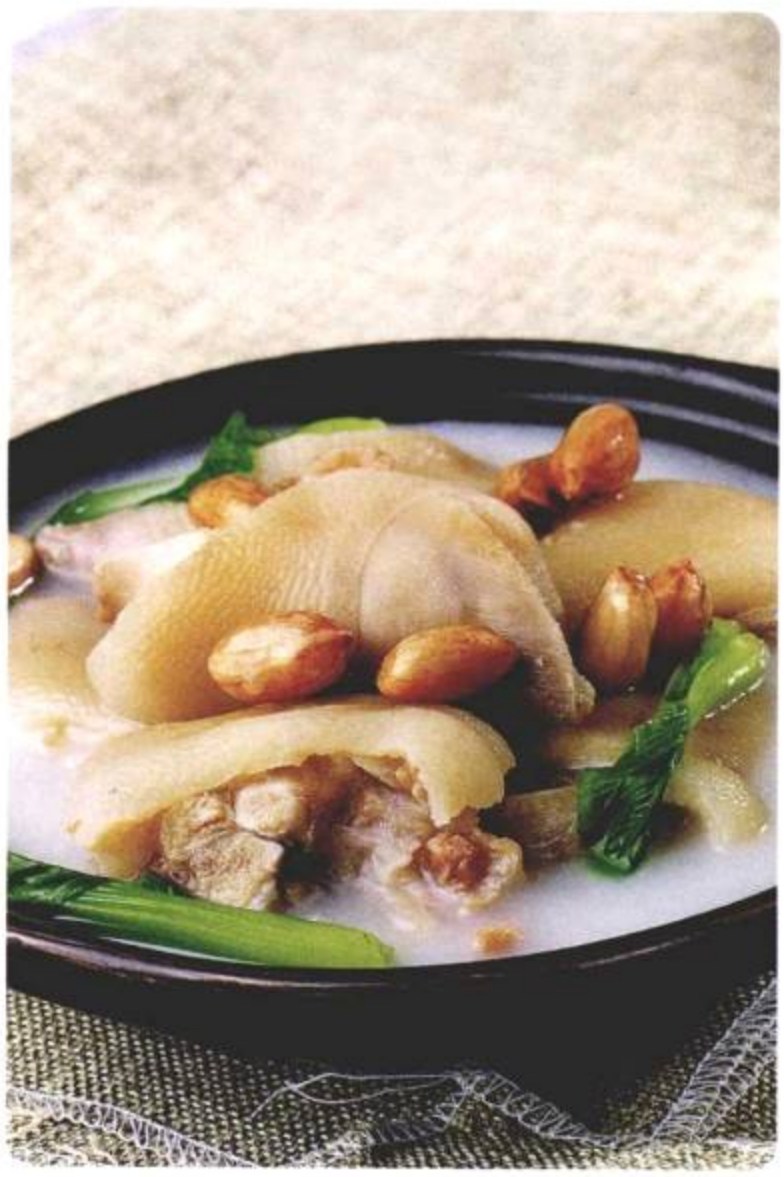
中国画报出版社

目　录 Contents

粳米菠菜粥……5
大枣山药粥……6
葡萄干薏米粥……7
菠菜芹菜粥……8
茼蒿粥……8
大枣糯米粥……9
黑米龙眼粥……10
粳米丝瓜粥……10
花生大枣粥……11
两米芸豆粥……12
大蒜海参粥……13
牛肉粥……14
什锦甜粥……15
黄芪小米粥……16
黑参粥……16
鱼肉粥……17
淮山芡实粥……18
莲子桂圆大枣粥……18
莲子糯米粥……19
鸡肉粥……20
八宝粥……21
萝卜羊腰汤……22
柠檬猪肺汤……23
茼蒿鱼头汤……24
萝卜鲤鱼汤……25
鲢鱼汤……26
清汤竹荪……27
鸡汤鲫鱼……28
三鲜鳝丝汤……29
黄豆排骨汤……30



木耳肉丝蛋汤……31
鸡肝豆苗汤……32
番茄土豆牛肉汤……33
牛肉桂圆汤……34
海带豆腐汤……35
番茄牛骨汤……36
花生猪蹄汤……37
大枣银耳羹……38
萝卜羊肉羹……40
鳕鱼羹……41
南瓜米饭……42
粟橘饭……42
虾仁枸杞炒饭……43
牛肉饭……44
虾仁锅巴……45
虾鳝面……46
蛋皮烧卖……47
番茄猪肝菠菜面……48
檬汁煨鸡……49
柠汁鲤鱼……50
大枣鸡泥干贝……52
萝卜炖羊肉……53
醋浸花生……54
菠菜猪肝汤……55
葡萄干酿苹果……56
炖栗子鸡……58
豆豉葱白炖豆腐……58
鱼头木耳汤……59
黄豆无花果煲猪蹄……60
爆炒竹笋……61
辣香鳙鱼头……62
苦瓜焖鸡翅……63
柠檬烤鸡……64
枸杞烩海参……66
海参烧木耳……67
五香牛肉……68
椒油牛百叶……69
西红柿炖牛肉……70
蒸鳜鱼……71
清蒸笋鲈鱼……72



准备要宝宝了，应该做哪些准备？

怀孕了，如何做到时尚健康两不误？

胎教应该如何进行？

如何才能做到平安分娩？

科学做月子，应该如何去做？

母乳喂养的常见问题是什么？



几十本孕妇保健电子书

200首胎教音乐

获取方式一：加入QQ群 133731704

获取方式二：点击此处链接 输入QQ邮件

部分胎教音乐列举

蓝色多瑙河.mp3　　落日幽谷.mp3　　肖邦：C小调夜曲.mp3

玛雅人的歌.mp3　　活泼之泉.mp3　　梦于月光中.mp3

春水.mp3　　我们一起玩.mp3　　小风铃.mp3

宝宝的蓝调.mp3　　魔法风.mp3　　天使群聚之歌.mp3

部分孕妇保健电子书列举

《怀孕红宝书：孕妈妈最关心的1000个孕产保健问题》

《80后胎教早教成功必读》

《健康孕动》

《孕产妇营养饮食一本通》

《孕妇产妇婴儿的365个不宜》

《安胎养胎胎教全程指导知识百科》

《怀孕护理黄金方案》

《最好的胎教，最棒的宝宝》



白灼鲜鲤鱼……73
鲜虾炒韭菜……74
红烧豆腐丸子……75
红烧栗子鸡……76
盐水虾……78
金钩嫩豇豆……79
银耳拌豆芽……80
天门冬炖鸡……81
凉拌芹菜叶……82
猪肝拌菠菜……83
板栗肉焖菜心……84
大枣花生炖猪蹄……85
椒香牛肉……86
茼蒿火锅……87
乌参烩西蓝花……88
大枣人参汤……89
葡萄汁……90
柠檬汁……90
葡萄地黄汁蜜……91
白葡萄姜蜜茶……91
鲜菠菜水……92
红枣芹菜水……92
鲜柠檬马蹄水……93
冬瓜汁蜜……93
蚕豆末……94
茼蒿菊花水……94
白菜马蹄汁……95
丝瓜花绿豆饮……95

粳米菠菜粥

原　料：粳米100克，菠菜300克。

制　作：

1. 菠菜择洗干净，入沸水中焯一下，捞出切段。
2. 粳米淘洗干净，加适量水煮粥，粥熟后加入菠菜，煮沸即可。

功　效：润燥养血。适宜于痔疮便血、高血压、孕妇大便秘结等症。

爱心叮咛

● 粳米性平，味甘略苦。具有益气、养阴、润燥的功能，有益于胎儿的生长发育。



大枣山药粥

原　料：大枣10枚，山药25克，粳米100克，冰糖少许。

制　作：

1. 将粳米淘洗干净，浸泡1小时。
2. 山药洗净切片，大枣洗净去核。
3. 净锅内加适量清水，放入粳米、山药、大枣，武火烧沸，转文火煮至米烂成粥，调入冰糖即成。

功　效：补气血，健脾胃。适宜于孕妇脾胃虚弱、贫血、营养不良等症。

爱心叮咛

- 山药性温平，味甘。具有健脾补肺、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨的功效，主治脾胃虚弱、倦怠无力、食欲不振、久泄久痢、肺气虚燥、痰喘咳喘、肾气亏耗、腰膝酸软等。





葡萄干薏米粥

原　料：葡萄干50克，薏米100克，陈皮10克，枸杞15克。

制　作：

1. 薏米淘洗干净，浸泡1小时。
2. 葡萄干、陈皮、枸杞洗净。
3. 净锅中加入适量清水，放入薏米、陈皮、枸杞烧沸，加入葡萄干，小火煮至粥成即可。

功　效：利尿消肿，养血润燥，安胎，提高免疫力。

爱心叮咛

- 葡萄中含丰富的维生素B_{12}，它具有抗恶性贫血的作用，且含铁量较高，常食葡萄有益于治疗恶性贫血及缺铁性贫血。



菠菜芹菜粥

原　料：菠菜、芹菜各50克，大米100克。

制　作：

1. 将菠菜、芹菜择洗干净，切成段。
2. 大米淘洗干净，放入锅内，加清水800毫升，武火烧沸，改文火煮30分钟，加入芹菜、菠菜，烧沸，开盖煮10分钟即成。

功　效：养血润燥，降低血压。适宜于孕妇血虚便秘、高血压、水肿、小便不利等症。



茼蒿粥

原　料：茼蒿、粳米各100克，冰糖30克。

制　作：

1. 将茼蒿择洗干净，切碎。
2. 粳米浸泡洗净，放入锅内，加入适量清水烧沸，慢火煮至成粥，加入茼蒿，调入冰糖，稍煮即可。

功　效：健脾开胃，消痰利水。适宜于脾胃不和、食不消化、痰浊内停导致的头晕、记忆力减退、大便不通、小便不利等症。

大枣糯米粥

原　料：大枣30克，糯米60克。

制　作：

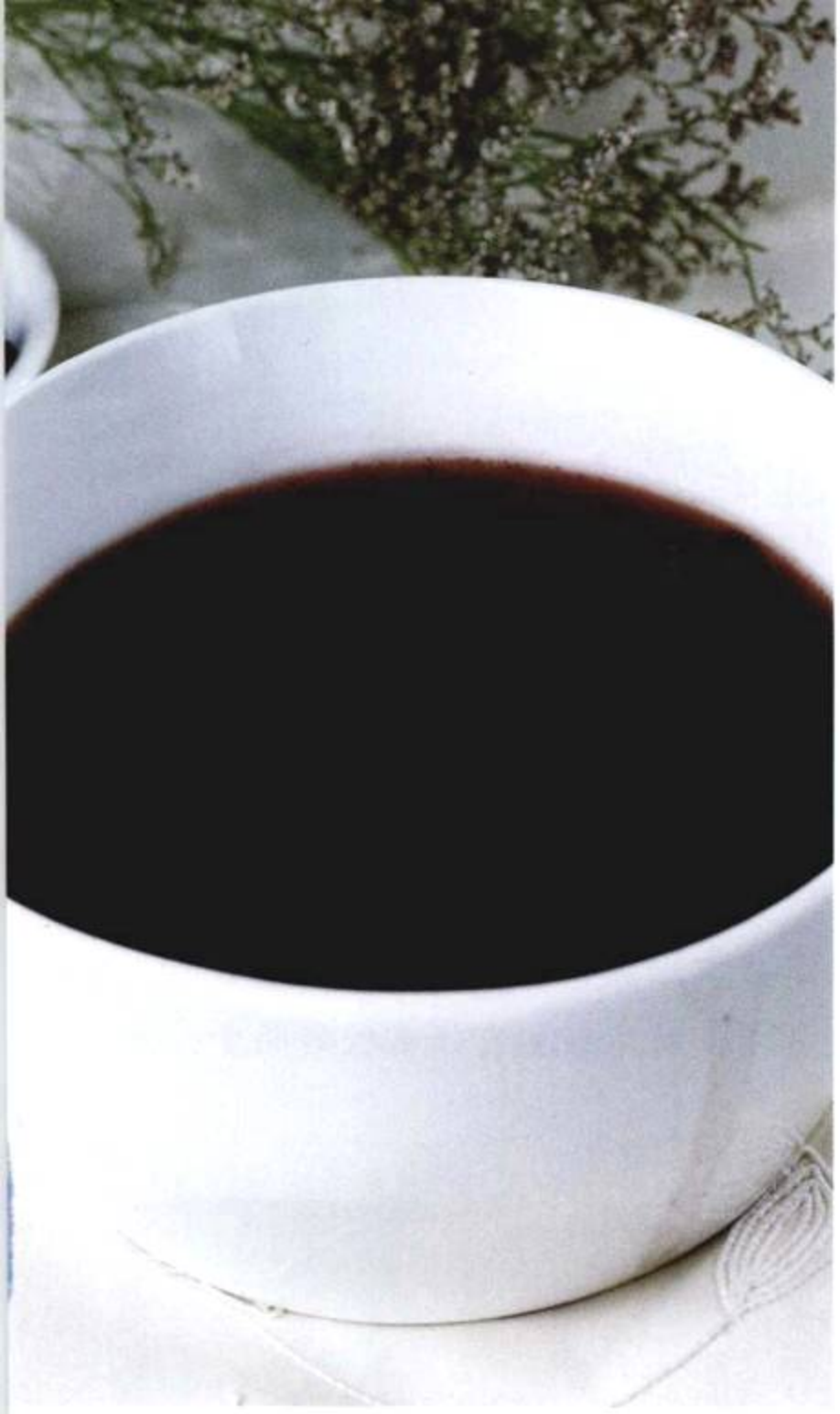
1. 将大枣洗净，去核。
2. 糯米淘洗干净，浸泡1小时。
3. 将大枣、糯米同入锅中，加入适量清水，大火烧沸，转小火煮至成粥即可。

功　效：养血润燥。主治妊娠恶阻。

爱心叮咛

- 糯米性温，味甘，能温暖脾胃、补中益气，对胃寒疼痛、食欲不佳、脾虚泄泻、体弱乏力等有一定缓解作用。糯米具有收涩作用，对尿频、自汗有较好的食疗效果。





黑米龙眼粥

原　料：龙眼肉、枸杞、黑米各15克，粳米50克。

制　作：

1. 将龙眼肉、枸杞洗净。
2. 黑米、粳米淘洗干净，浸泡1小时。
3. 净锅置火上，加入适量清水，放入龙眼肉、枸杞、黑米、粳米，大火烧沸，改小火煮至米烂汤稠即可。

功　效：益气补虚，养肝益血，补血生血。可治疗孕妇面色苍白、食欲不佳。



粳米丝瓜粥

原　料：粳米100克， 丝瓜、白糖各30克。

制　作：

1. 粳米淘洗干净，浸泡1小时。
2. 丝瓜去皮，洗净切条。
3. 净锅上火，加水800毫升，放入粳米，武火烧沸，加入丝瓜条，改文火煮熟成粥，调入白糖即可。

功　效：清热解毒，疏通经络，祛风化痰，润肤美容。

花生大枣粥

原　料：糯米150克，花生仁100克，大枣50克，红糖适量。

制　作：

1. 将花生仁洗净，清水泡5小时。
2. 糯米淘洗干净，浸泡1小时。大枣洗净，去核。
3. 锅置火上，下花生仁、糯米，加水1500毫升，武火烧开，改文火煮熟，再加入大枣，文火继续煮10分钟，调入红糖，稍焖即可。

功　效：补中益气，健脾胃，润肺燥。

爱心叮咛

- 花生对各种出血性疾病，诸如再生障碍性贫血的出血、肺结核咯血、泌尿道出血、牙龈渗血、外伤性渗血等症有较好的止血作用。



两米芸豆粥

原　料： 小米100克，粳米150克，芸豆50克。

制　作：

1. 将小米、粳米淘洗干净，清水泡1小时。
2. 将芸豆择洗干净，切成丁。
3. 净锅置火上，加入适量清水，放入小米、粳米和芸豆丁，煮至熟烂成粥即可。

功　效： 养肾气，除胃热。适宜于孕妇肾虚、胃热而致的腰膝酸软、自汗、遗尿、不思饮食等症。

爱心叮咛

- 小米性凉，味甘咸，具有滋阴养血、健胃止呕、益肾、安眠、解毒的功效。





大蒜海参粥

原　料：大蒜30克，水发海参50克，大米100克。

制　作：

1. 大蒜去皮，洗净切片。
2. 水发海参洗净，顺长切片。
3. 大米淘洗干净，浸泡1小时。
4. 净锅内加水1000毫升，放入大米，武火烧沸，加入海参、大蒜，改文火煮45分钟即成。

功　效：补气血，填精髓，降血压。适宜于孕前、孕早期增强机体免疫力，预防感冒、水肿等症。

爱心叮咛

- 大蒜所含有的大蒜素、大蒜辣油以及硫醚化合物有降血糖、降血脂的功效。另外，大蒜中含有一种特殊的辛辣成分，可刺激人体生成谷胱甘肽，谷胱甘肽有抗氧化作用，能提高肝脏的解毒功能。



牛肉粥

原　料： 大米200克，去筋牛肉200克，食用小苏打粉5克，生抽、淀粉各适量。

制　作：

1. 去筋牛肉洗净，切成薄片，用小苏打粉、生抽、淀粉加少许清水拌匀，腌30分钟。
2. 大米淘洗干净，加水煮粥，粥将熟时，放入腌好的牛肉片，煮至牛肉片熟透即可。

功　效： 补脾胃，益气血，强筋骨。适宜于虚损羸瘦、消渴、脾弱不运、水肿、腰膝酸软等症。

爱心叮咛

- 牛肉中含有丰富的矿物质和维生素，尤其是含有充足的锌和铁。锌能提高人体免疫力，铁可形成血红素和铁酵素，有助全身氧气的运送，促进细胞能量的产生，进而产生体力，并建立及维持健康的免疫系统。

什锦甜粥

原　料： 小米200克，大米100克，绿豆、花生、大枣、核桃仁、葡萄干各50克，红糖适量。

制　作：

1. 将小米、大米分别淘洗干净，浸泡1小时。绿豆淘洗干净，浸泡5小时。
2. 大枣洗净，去核。
3. 花生、核桃仁、葡萄干洗净。
4. 净锅置火上，加入适量清水，放入绿豆烧沸，煮至七成熟时，加小米、大米、花生、大枣、核桃仁、葡萄干，改小火煮至粥成，调入红糖搅匀即可。

功　效： 润肤美容，益智健脑，促进胎儿发育。

爱心叮咛

- 核桃仁中含有大量维生素E和亚麻油酸，是理想的肌肤美容剂，经常食用可以乌须发，使肌肤细腻光润，还可以预防指甲断裂。





黄芪小米粥

原　料：小米250克，黄芪30克。

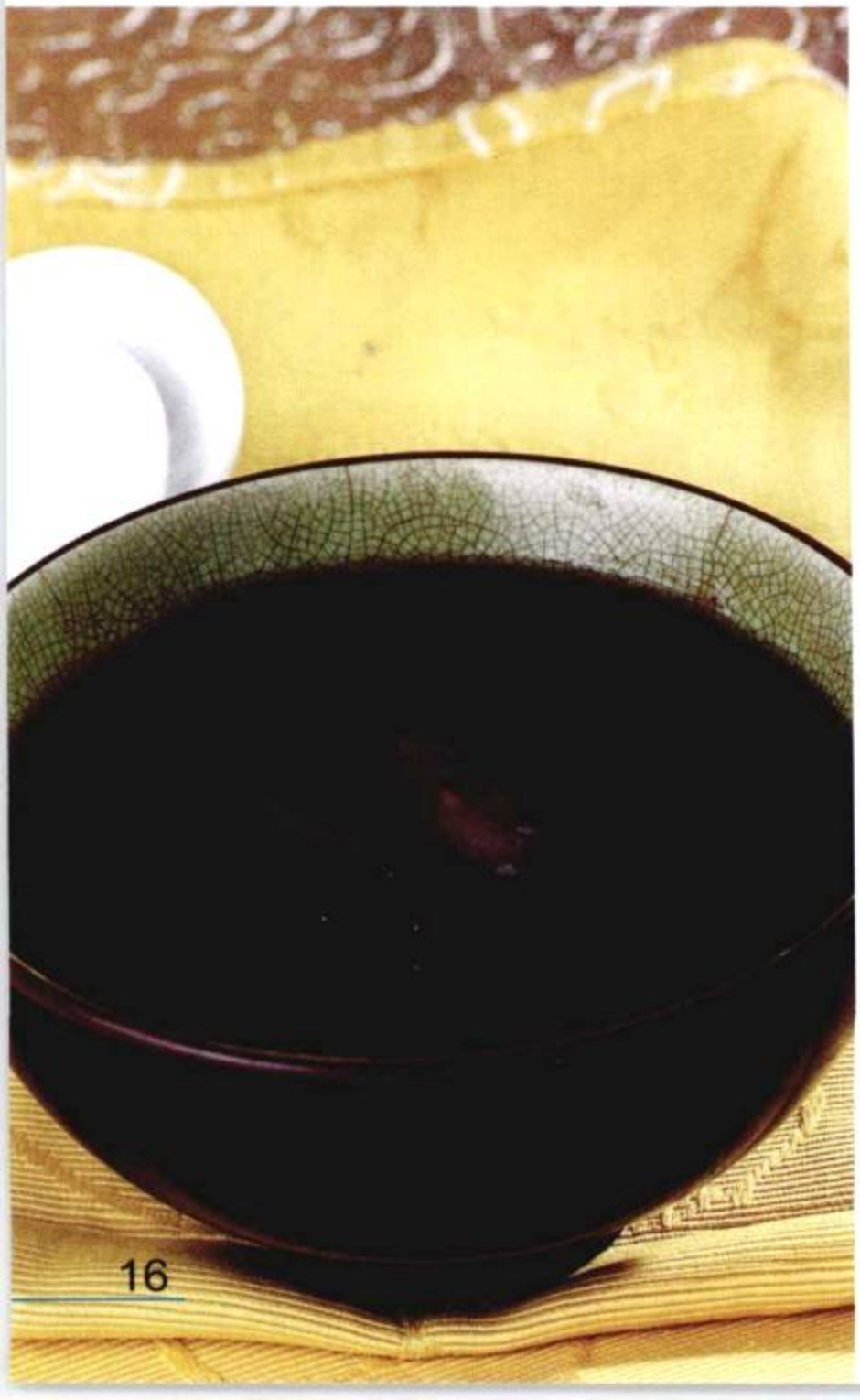
制　作：

1. 将小米淘洗干净，黄芪浸泡洗净。
2. 净锅置火上，加入适量清水，放入小米、黄芪，大火烧沸，转小火煮至成粥即可。

功　效：主治孕妇小腹下坠、白带增多，小便不利。

爱心叮咛

- 黄芪性微温，味甘，具有补气升阳、托毒生肌、利水退肿的功效，故可治疗中气下陷之小腹下坠、白带增多等。



黑参粥

原　料：黑米200克，水发海参100克。

制　作：

1. 水发海参洗净，切碎块。
2. 黑米淘洗干净，放入锅中，加入适量清水，煮至烂熟，再加入海参碎块同熬5分钟即成。

功　效：滋阴，补血，润燥。

爱心叮咛

- 黑米性平，味甘，具有开胃益中、健脾暖肝、明目活血、滋阴补肾之功效。

鱼肉粥

原　料： 黄鱼肉100克，大米100克，五花肉50克，精盐、味精、麻油、葱姜末、胡椒粉各适量。

制　作：

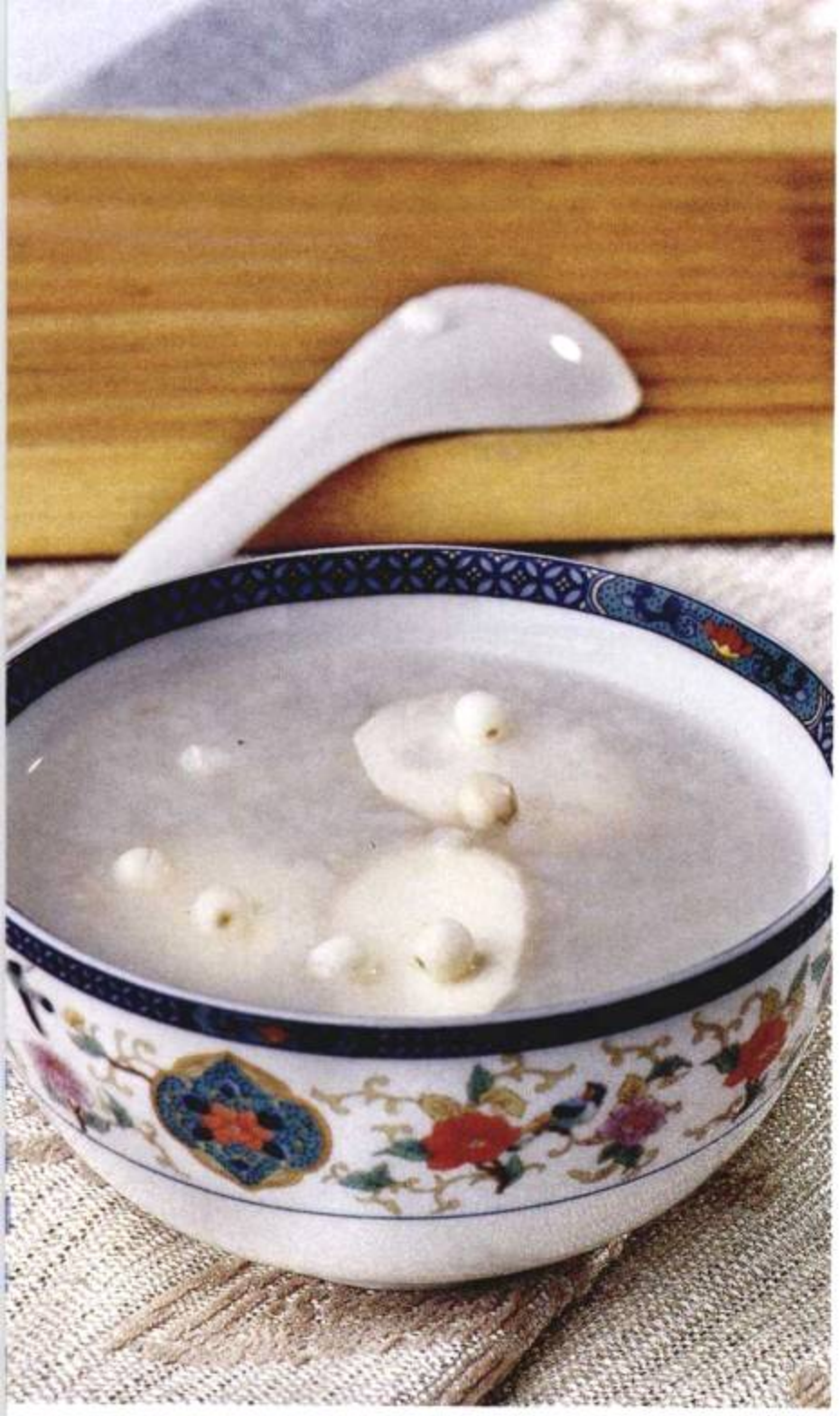
1. 将黄鱼肉洗净切片，五花肉洗净切成丁。
2. 将大米淘洗干净，浸泡1小时。
3. 锅中加入1000毫升清水，放入大米，武火烧沸，加入鱼肉末、五花肉末，转小火煮至成粥，调入精盐、葱姜末、味精、胡椒粉，淋入麻油即可。

功　效： 补肾益肝，健脾利水，安胎下乳。

爱心叮咛

- 黄鱼性温，味甘，具有滋补填精、开胃益气的功效。对虚劳不足、食欲不振、便溏等症具有一定疗效。





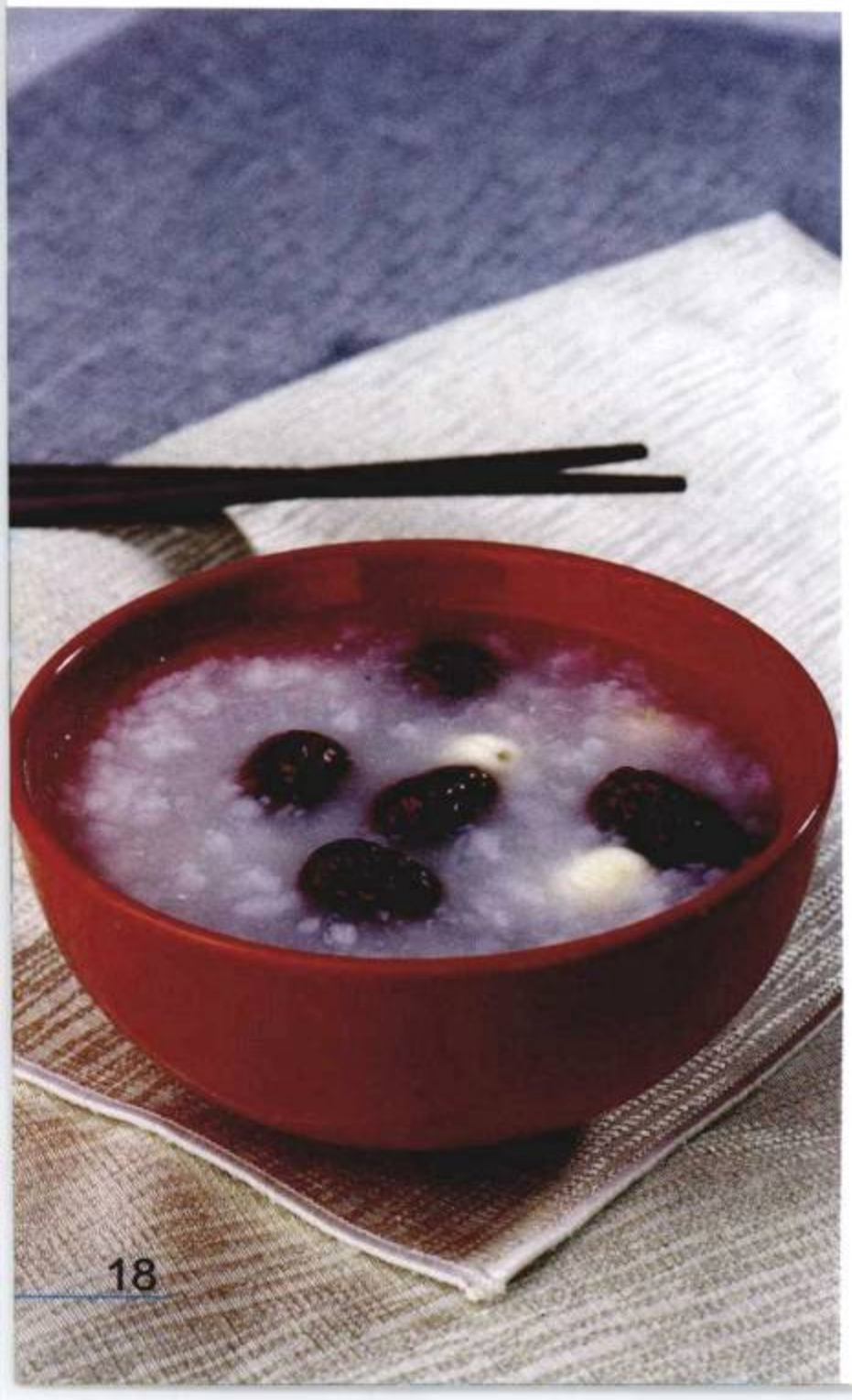
淮山芡实粥

原　料：淮山药、芡实各50克，粳米100克，猪油、精盐各适量。

制　作：

1. 将粳米淘洗干净，浸泡1小时。
2. 淮山药、芡实用清水稍泡，去杂质洗净。
3. 将粳米、淮山药、芡实放入锅内，加适量清水同煮，待粥成时，加猪油、精盐调味即可。

功　效：补益脾胃，养心安神，对孕妇心悸、失眠多梦、面色萎黄、记忆力减退等有一定疗效。



莲子桂圆大枣粥

原　料：莲子、大枣、桂圆肉各25克，大米100克，蔗糖适量。

制　作：

1. 将桂圆肉、莲子、大枣稍泡洗净，大枣去核，莲子去心。
2. 大米淘洗干净，放入煲内，加入1000毫升清水，烧沸后加入莲子、大枣、桂圆肉，文火煲1小时，加入蔗糖，继续煮15分钟即可。

功　效：养心，益肾，补脾，安神，益肠胃，调理孕妇内分泌系统。

莲子糯米粥

原　料：莲子50克，糯米100克，白糖适量。

制　作：

1. 将莲子用温水浸泡，去心洗净。
2. 糯米淘洗干净，清水浸泡1小时。
3. 净锅置火上，放入莲子、糯米，加入适量清水烧沸，小火煮成粥，调入白糖即可。

功　效：补中益气，清心养神，健脾和胃。适宜于治疗孕妇腰部酸痛，常食可以养胎，防止习惯性流产。

爱心叮咛

- 莲子富含蛋白质、脂肪、钙、磷、钾、镁、维生素等多种营养成分，可调节心律、健脑、增强记忆力、预防老年痴呆、降血压、助睡眠等。



鸡肉粥

原　料：活鸡1只，粳米100克，精盐、酱油、香油、姜末、葱末、味精各适量。

制　作：

1. 将活鸡杀洗干净，入沸水中焯一下，捞出沥水。
2. 将鸡下锅，加适量水，旺火烧沸，转文火煮至肉烂，捞出，放凉，撕成肉丝，放入盘中。
3. 将粳米淘洗干净，倒入锅内，加原汁鸡汤，大火煮沸，改小火煮至粥稠，放入适量鸡肉丝，稍焖，出锅撒入葱末即可。
4. 葱末、姜末、精盐、酱油、味精、香油调成料汁，剩余肉丝蘸料汁食用。

功　效：滋阴壮阳，补气养血。

爱心叮咛

- 鸡肉对身体虚弱、营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等有很好的食疗作用。





八宝粥

原　料：糯米150克，桃脯15克，蜜枣、糖莲子、杏脯、冬瓜条、核桃仁、山楂糕各25克，白糖、桂花酱各适量。

制　作：

1. 冬瓜条、山楂糕切丁。
2. 将糯米淘洗干净，浸泡1小时。
3. 净锅置火上，加入适量清水，放入糯米、桃脯、蜜枣、糖莲子、杏脯、冬瓜条、核桃仁、山楂糕，大火烧沸，改小火熬煮成粥，加入桂花酱和白糖拌匀稍焖即可。

功　效：补脾，养血，健脾养胃。



萝卜羊腰汤

原　料：白萝卜200克，羊腰2只，高汤800毫升，料酒、葱花、姜末、精盐、植物油各适量。

制　作：

1. 将萝卜洗净，切成块。
2. 羊腰洗净，一切两半，除去白色臊腺，切片。
3. 净锅置火上，加入植物油，烧至六成热，下入葱花、姜末煸香，倒入高汤，烧沸，下入萝卜块，煮25分钟，加入羊腰、精盐、料酒，烧沸3分钟，起锅即成。

功　效：补中益气，通利肠胃。

爱心叮咛

- 羊腰具有益气血、壮肾阳、补虚劳、健脾胃、理虚寒等食疗作用。

柠檬猪肺汤

原　料：柠檬30克，猪肺1个，料酒、精盐、味精、葱段、姜片各适量。

制　作：

1. 将猪肺反复冲洗，切成4厘米长、3厘米宽的片。
2. 柠檬洗净，切薄片。
3. 将猪肺、葱段、姜片、柠檬片、料酒一同放入炖锅内，加水适量，武火烧沸，打去浮沫，改文火炖煮45分钟，调入精盐、味精，搅匀即成。

功　效：理气开胃，化痰止咳。

爱心叮咛

- 猪肺性平，味甘，可治肺虚咳嗽、咯血等症。



茼蒿鱼头汤

原　料： 茼蒿250克，鳙鱼头1个(约250克)，姜片、精盐、植物油各适量。

制　作：

1. 将茼蒿洗净，沥水，切段。
2. 鱼头去鳃洗净，用刀对半劈开。
3. 净锅上火，加入植物油烧至五成热，下入鱼头煎至微黄色盛出。
4. 煲内加入适量清水，放入煎过的鱼头，下入姜片，旺火烧开，改中火煲15分钟，放入茼蒿，待菜熟时调入精盐即成。

功　效： 补益肝肾，健脑益智。适宜于妊娠早期进补。

爱心叮咛

- 鳙鱼富含磷脂及可改善记忆力的脑垂体后叶素，特别是其头部的脑髓含量很高，经常食用，能暖肠胃，祛头眩，益智商，助记忆，延缓衰老，润泽肌肤。





萝卜鲤鱼汤

原　料：活鲤鱼1条，白萝卜50克，冬瓜皮30克，冬瓜子30克，葱段、姜丝、精盐、麻油各适量。

制　作：

1. 将活鲤鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏，治净。
2. 白萝卜洗净切片。冬瓜皮洗净。
3. 将鲤鱼、冬瓜皮、冬瓜子、萝卜片、葱段、姜丝一起入锅，加入适量清水，武火烧开，改文火煮至汤汁稠浓，调入精盐，淋入麻油即成。

功　效：利水消肿，止咳化痰。适宜于孕妇双下肢水肿、咳嗽等症。

爱心叮咛

- 萝卜富含香豆酸等活性成分，具有降低血糖的功效。此外，萝卜还含有促进脂肪代谢的物质，能降低血胆固醇，防治冠心病。

鲢鱼汤

原　料： 丝瓜200克，鲢鱼肉250克，精盐、鸡精各适量。

制　作：

1. 丝瓜去皮，洗净切片。
2. 鲢鱼肉洗净切片，放入锅中，加水烧开，下丝瓜片，煮至鲢鱼肉熟，加入精盐、鸡精调味即成。

功　效： 益气安胎，养血增乳。

爱心叮咛

- 鲢鱼性平，味甘，有滋补健胃、利水消肿、通乳、清热解毒、止咳下气的功效，对孕妇胎动不安、妊娠水肿有较好疗效。





清汤竹荪

原　料：干竹荪25克，紫菜15克，豌豆苗15克，清汤1500毫升，精盐、料酒各适量。

制　作：

1. 干竹荪放入热水碗中，加盖泡发，用手轻轻揉搓，洗去泥沙，再换清水洗净，捞出，切成小段，细的一切为二，粗的一切为四，用开水汆一下。
2. 紫菜用手撕成约2厘米见方的小块，放在凉水碗中涮净杂质，捞出，挤去水分。豌豆苗去根，放凉水中洗净。
3. 汤锅置旺火上，倒入清汤，加入精盐、料酒烧沸，撇去浮沫，盛入大汤碗中，放入竹荪、紫菜、豌豆苗即成。

功　效：提高免疫力，增强抗病能力。



鸡汤鲫鱼

原　料：鸡汤1000毫升，活鲫鱼1条(约500克)，精盐、鸡精、姜丝、香菜末各适量。

制　作：

1. 将活鲫鱼宰杀，去鳞、鳃和内脏，治净。
2. 鲫鱼放入锅中，加鸡汤、姜丝，小火煮熟，调入精盐、鸡精、香菜末即成。

功　效：补虚，安胎，通乳。适宜于孕妇体虚、胎动不安，产妇乳汁不畅。

爱心叮咛

- 此菜肴宜食鱼喝汤。鸡汤性微温，味甘。具有温中止痛、补虚、安胎、通乳的功效。

三鲜鳝丝汤

原　料： 鳝鱼肉50克，黄瓜50克，猪瘦肉25克，鸡蛋1个，湿淀粉、葱姜丝、胡椒粉、精盐、料酒、味精、鲜汤、植物油、芝麻油各适量。

制　作：

1. 鳝鱼肉用水冲洗后入沸水中烫熟，拆肉切成丝。
2. 黄瓜削皮去瓤，切成丝。猪瘦肉洗净，切成细丝。
3. 鸡蛋打入碗内调匀，入刷过油的热锅中制成蛋皮，取出切丝。
4. 炒锅置火上，下油烧热，投入葱姜丝爆出香味，加入鲜汤烧开，将猪瘦肉丝下锅，烹料酒，投入鳝鱼丝、黄瓜丝、蛋皮丝，调入精盐、胡椒粉、味精等，待汤开后，淋入湿淀粉勾芡，起锅，盛入汤碗内，撒上葱丝，淋入芝麻油即可。

功　效： 补虚，养血，强筋骨，提高免疫力。补充维生素A、B族维生素等营养物质。





黄豆排骨汤

原　料： 黄豆150克，猪排骨500克，精盐适量。

制　作：

1. 将黄豆拣去杂质，洗净，温水浸泡5小时。
2. 猪排骨洗净，剁成小块，入沸水中焯一下，捞出沥水。
3. 煮锅置火上，加清水适量，旺火煮沸，放入黄豆、猪排骨煮沸，撇去浮沫，加盖，文火煲3小时，加入精盐调味即可。

功　效： 补髓养阴，补血益智。对孕妇用脑过度、神经衰弱、失眠、健忘等有防治作用。

爱心叮咛

- 黄豆中磷含量丰富，对大脑神经非常有益，神经衰弱及体质虚弱者，应常食。黄豆也富含铁，可治疗缺铁性贫血。

木耳肉丝蛋汤

原　料： 猪瘦肉、菠菜各50克，鸡蛋1个，水发笋片25克，水发黑木耳、水发海米各10克，酱油、精盐、味精、香油、高汤各适量。

制　作：

1. 将猪瘦肉洗净，切成细丝。
2. 菠菜择洗干净，入沸水中焯一下，捞出沥水，切成段。
3. 鸡蛋打入碗内，搅匀。
4. 水发黑木耳洗净，撕成小片，笋片洗净切丝。
5. 净锅内加入高汤烧沸，下入肉丝、海米、木耳、笋丝，汤沸后淋入蛋液，加精盐、味精、酱油调味，撒入菠菜，出锅淋入香油即可。

功　效： 补气养血，促进胎儿生长发育。

爱心叮咛

- 黑木耳味甘，性平，具有滋养脾胃、益气强身、舒筋活络、凉血、止血等功效。





鸡肝豆苗汤

原　料：鸡肝50克，豌豆苗50克，鸡汤250毫升，精盐、料酒、味精、胡椒粉各适量。

制　作：

1. 鸡肝洗净，片成薄片，加料酒和适量清水浸泡5分钟。
2. 豌豆苗洗净。
3. 锅中加入鸡汤，烧开，保持微沸状态，下入鸡肝，以小火汆至嫩熟捞出，放入汤碗内，上面放上豌豆苗。锅内汤撇去浮沫，下精盐、味精、胡椒粉调味，烧沸起锅，冲入汤碗内即可。

功　效：滋补肝肾，壮阳明目。补充维生素A、维生素C和卵磷脂等。

爱心叮咛

- 鸡肝性微温，味甘，可补肝肾，用于治疗肝虚目暗、小儿疳积、妇人胎漏。

番茄土豆牛肉汤

原　料： 番茄50克，土豆150克，卷心菜50克，煮熟牛肉块300克，牛肉原汤500毫升，葱姜末、精盐、香油各适量。

制　作：

1. 土豆去皮洗净，切小丁。
2. 番茄洗净，用开水烫一下，剥去皮，切小块。
3. 卷心菜洗净，切小片。
4. 汤锅置火上，倒入熟牛肉块和牛肉汤，加葱姜末、土豆丁和卷心菜，烧开，撇去浮沫，倒入番茄块，煮至土豆熟透，加入精盐调味，淋上香油即成。

功　效： 补充维生素C，增强抗病能力。

爱心叮咛

- 土豆性平，味甘，具有补气、健胃、消食等功效，所含膳食纤维细腻柔软而不伤胃，对胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等有良好的食疗效果。



早教资料每日分享 http://user.qzone.qq.com/2637884895

牛肉桂圆汤

原　料：桂圆150克，牛肉200克，精盐适量。

制　作：

1. 将牛肉洗净，切块，入沸水中焯一下，捞出沥水。
2. 桂圆去壳，取肉洗净。
3. 将牛肉块和桂圆肉放在锅中，注入清水，煲2小时，加精盐调味即成。

功　效：补中益气，滋养脾胃，强健筋骨。

爱心叮咛

- 桂圆肉有补心养神的作用，适宜体虚的孕妇服食。
- 牛肉不易熟烂，烹饪时放一个山楂、一块橘皮可以使其易烂。





海带豆腐汤

原　料：豆腐、海带各100克，姜丝、精盐各适量。

制　作：

1. 将豆腐洗净，切成方块。
2. 海带洗净，切成条。
3. 锅中加入适量清水，下入海带，大火煮开，改用中火煮至海带变软，下入豆腐块，加精盐调味，再煮沸5分钟，加入姜丝即可。

功　效：益气安胎，养血通便，健脾宽中。

爱心叮咛

- 豆腐宜与鱼、虾、海带、蛤蜊等同时烹饪，以提高豆腐中蛋白质的利用率。

番茄牛骨汤

原　料： 牛骨500克，牛肉200克，番茄250克，土豆200克，胡萝卜100克，黄豆50克，姜片、精盐各适量。

制　作：

1. 牛肉洗净切块，与牛骨一起入沸水中焯一下，捞出沥水。
2. 胡萝卜、番茄、土豆分别去皮，洗净切块。
3. 黄豆去杂洗净，浸泡5小时。
4. 煲内加入适量清水，放入姜片、牛骨、牛肉块及黄豆烧沸，煲约半小时，加入番茄、土豆、胡萝卜，小火煲至肉烂，加入适量精盐调味即可。

功　效： 补充钙质、蛋白质和维生素，有助于孕妇增加营养及胎儿的生长发育。





花生猪蹄汤

原　料：花生米200克，猪蹄1000克，油菜100克，姜片、葱花、精盐、胡椒粉、味精各适量。

制　作：

1. 将猪蹄刮洗治净，对剖后剁成小块，入沸水中焯一下，捞出。
2. 花生米用温水浸泡30分钟。
3. 油菜择洗干净，焯熟。
4. 锅置旺火上，加入适量清水，下猪蹄，煮沸后打去浮沫，加入花生米、姜片共煮，待猪蹄半熟时，改为小火，加少许精盐、味精继续炖煮，直至猪蹄熟烂，放入油菜，撒入胡椒粉、葱花，起锅盛入汤碗即可。

功　效：补中益气，健体养胃，通乳汁。

爱心叮咛

- 猪爪性平，味甘咸，具有补血、通乳、托疮之功效，此菜适合孕晚期孕妇服食。

大枣银耳羹

原　料：大枣8枚，银耳20克，胡萝卜1根，莲子20克，杏仁10克，冰糖适量。

制　作：

1. 胡萝卜洗净切片。大枣洗净去核。
2. 银耳、莲子、杏仁分别洗净，浸泡1小时。
3. 锅中加入适量清水，放入大枣、胡萝卜、莲子、杏仁，中火煮软，再放入银耳，煮至银耳软烂，加入冰糖调溶即可。

功　效：补脾润肺，益气养血。可提高孕妇免疫力，促进胎儿大脑发育。

爱心叮咛

- 银耳滋润而不腻滞，具有补脾开胃、滋阴润肺、益气清肠、安眠健胃、补脑、养阴清热、润燥之功效，对阴虚火旺不受参茸等温热滋补的病人是一种良好的补品。



萝卜羊肉羹

原　料： 白萝卜400克，葱50克，羊肉150克，熟竹笋1个，香菇3朵，精盐、香油各适量。

制　作：

1. 羊肉洗净切片，入沸水中焯烫后，捞出。
2. 香菇泡发，洗净切丝。葱洗净切段。熟竹笋洗净切丝。
3. 白萝卜洗净，切小块。
4. 锅中倒入适量清水烧开，放入白萝卜、羊肉、香菇和熟竹笋，大火煮熟，加入葱段，改小火焖煮至白萝卜软烂，调入精盐和香油即可。

功　效： 健胃消食，补气养血，强壮身体，预防便秘。

爱心叮咛

- 羊肉味甘不腻，性温不燥，能温中补虚，益肾壮阳，具有很好的益气血、壮肾阳、补虚劳、健脾胃、理虚寒、补形衰等食疗作用。





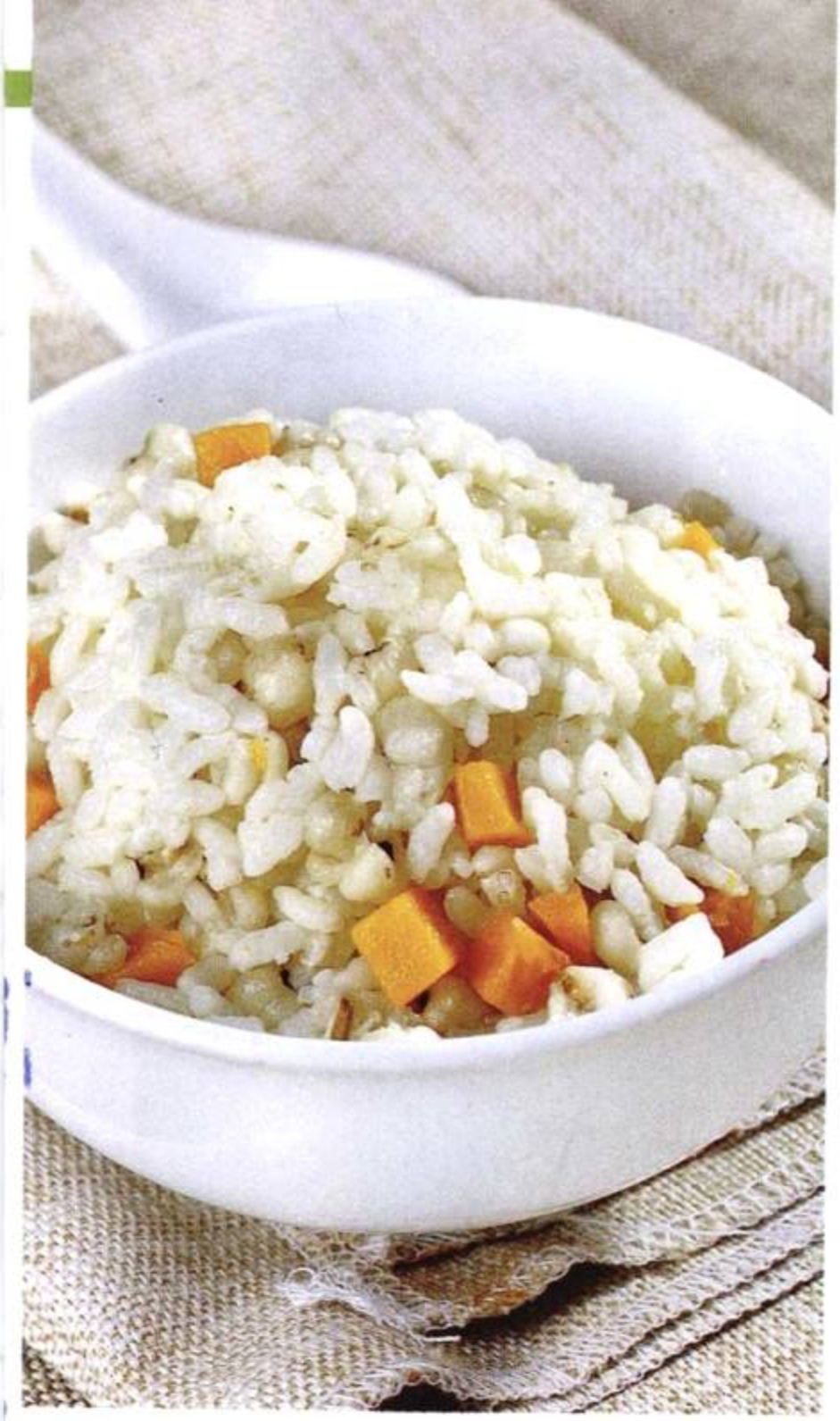
鳕鱼羹

原　料： 水发海参半只(约15克)，鳕鱼肉100克，鸡蛋2个，干贝3粒，葱2棵，姜、米酒、淀粉、黑胡椒粉、香油、精盐各适量。

制　作：

1. 水发海参洗净，入沸水中焯烫，捞出切丁。
2. 鳕鱼肉洗净，切成1厘米见方的小块。鸡蛋取蛋清打散。
3. 葱洗净，分出葱白和葱叶，分别切末。姜去皮洗净，切碎末。
4. 干贝泡软，加入一半葱白、姜末及米酒，放入蒸锅蒸熟，取出放凉，撕成细丝。
5. 锅中加入800毫升水，大火烧开，放入海参丁、鳕鱼丁、干贝丝及剩余的葱白、姜末，中火煮开，改小火煮20分钟，用淀粉勾芡，淋上蛋清，加入葱叶末及黑胡椒粉，调入精盐，淋入香油即可。

功　效： 增强体力，补充营养，促进胎儿骨骼生长。



南瓜米饭

原　料：南瓜100克，大米200克。

制　作：

1. 南瓜去皮、瓤，洗净，切成丁。
2. 将大米、南瓜粒同入锅内，如常规煲成米饭即成。

功　效：益气补中，治疗消渴。适宜于孕妇患糖尿病者。



粟橘饭

原　料：小米250克，橘皮15克。

制　作：

1. 将小米淘洗干净。
2. 橘皮浸泡洗净。
3. 锅置火上，加入小米、橘皮和适量清水，煮饭常食。

功　效：主治孕妇胃热口渴、心烦欲吐。

爱心叮咛

- 橘皮性温，味辛、苦，具有理气润中、燥湿化痰之功效，可治疗脾胃气滞所致的胸闷、心烦欲吐。

虾仁枸杞炒饭

原　料：枸杞10克，植物油30克，大米饭100克，虾仁50克，精盐、葱姜末各适量。

制　作：

1. 将虾仁、枸杞洗净，沥干水分。
2. 炒锅置武火上，加入植物油，烧至六成热，下入葱姜末爆香，改用中火，放入虾仁炒至断生，加入米饭，翻炒至熟，再入枸杞、精盐炒匀即成。

功　效：滋补肝肾，益气安胎。适宜于习惯性流产者怀孕后食补，或有先兆流产者的食疗。



牛肉饭

原　料：牛肉250克，香米300克，菜心4棵，姜丝、葱花、料酒、精盐、鸡精、淀粉各适量。

制　作：

1. 牛肉洗净切片，加入料酒、精盐、鸡精、淀粉、姜丝拌匀，腌10分钟。
2. 菜心洗净，切去头尾。
3. 香米淘洗干净。
4. 煲置火上，下入香米，加适量清水煲饭，待饭刚熟时，放入牛肉片，改用微火煲5分钟，焯熟菜心围边，撒葱花即可。

功　效：温暖脾胃，补中益气。

爱心叮咛

- 香米性平，味甘。可益气、除烦、止渴、止泻痢、温中和胃、长肌肉、健筋骨、益肠胃、通血脉、调和五脏、益精强志、聪耳明目。





虾仁锅巴

原　料： 虾仁、淀粉、鸡肉丝各50克，锅巴500克，鸡汤、精盐、味精、葱花、料酒、姜丝、植物油各适量。

制　作：

1. 将虾仁、鸡丝、鸡汤、淀粉、精盐、料酒、味精、葱花、姜丝同入锅中，中火熬成卤汁。
2. 将锅巴切成3厘米长、2厘米宽的块。
3. 净锅上火，加入植物油烧至八成热，放入锅巴，炸至黄色，取出沥油，放入大碗内，上桌后浇入卤汁即成。

功　效： 补肾壮阳，开胃健脾。适宜于孕早期妊娠反应较重者。

虾鳝面

原　料： 面条200克，虾仁50克，去骨鳝鱼片25克，清汤750毫升，蛋清、湿淀粉、精盐、植物油、葱姜丝、酱油、料酒、味精、香油各适量。

制　作：

1. 将虾仁洗净，加精盐、蛋清、味精和湿淀粉搅匀，下入热油锅中炒熟。
2. 鳝片洗净，沥干，切段，下入热油锅中炒2分钟，至黄亮香脆时，盛出沥油。
3. 锅底留油，下入葱姜丝煸香，加入鳝片和虾仁，再入酱油、料酒、味精，加清汤，烧开后下入面条煮熟，盛入碗中，淋上香油即可。

功　效： 祛风，活血，壮阳，强筋骨。

爱心叮咛

- 鳝鱼性温，味甘，能补虚损、除风湿、强筋骨，治痨伤、风寒湿痹、产后淋沥、下痢脓血、痔瘘等症。





蛋皮烧卖

原　料： 面粉100克，鸡肉、虾仁、火腿各25克，猪油10克，蛋清、冬笋、水发香菇、精盐、味精、料酒、葱花、姜末各适量。

制　作：

1. 鸡肉洗净，剁成蓉。虾仁剁碎，加蛋清拌匀。火腿、冬笋、水发香菇切丁。将以上各料同入碗中，加入精盐、味精、料酒、葱花、姜末、猪油调匀成馅。
2. 面粉加水和成面团，做成剂子，擀成圆面皮，包入馅料，收拢，不封口，呈大白菜状，开口处各放置1粒虾仁，即成烧卖生坯。
3. 将烧卖生坯放入笼内，大火蒸15分钟即成。

功　效： 补充蛋白质、脂肪和钙、铁等多种营养成分，是孕妇的理想主食。

番茄猪肝菠菜面

原　料： 面条200克，番茄100克，菠菜50克，猪肝75克，花生油、花椒、精盐、香油、鸡油、酱油、姜丝、葱丝各适量。

制　作：

1. 菠菜洗净，放入开水中焯透捞出，迅速放在凉开水中过凉，捞出沥水，切段。番茄洗净切片。
2. 猪肝洗净切片，用开水汆一下，捞出沥水。
3. 锅置火上，倒入花生油烧热，放入肝片炒散，加入葱丝、姜丝炒熟。
4. 另起油锅烧热，下入花椒，炸香捞出，加入菠菜、番茄翻炒。
5. 锅中倒入适量清水，加少许鸡油烧开，下入面条煮熟，再放番茄、菠菜、猪肝，淋入香油、精盐、酱油即可。

功　效： 补充蛋白质和维生素A。



早教资料每日分享 http://user.qzone.qq.com/2637884895



檬汁煨鸡

原　料：仔鸡1只，白糖、芝麻油、精盐、植物油、柠檬汁各适量。

制　作：

1. 仔鸡宰杀后，去毛和内脏，洗净，斩成小块。
2. 锅内加植物油烧热，下鸡块炒至金黄色，注入清水，加入柠檬汁、白糖、芝麻油、精盐，加盖，文火煨30分钟，用柠檬片围盘装饰即成。

功　效：润肤养容，化痰下气，补气养血。

爱心叮咛

- 鸡肉对身体虚弱、营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等有很好的食疗作用。

柠汁鲤鱼

原　料：鲤鱼1尾(约800克)，柠檬汁100毫升，精盐、料酒、葱姜汁、白糖、白醋、干湿淀粉、面粉、鸡蛋、植物油各适量。

制　作：

1. 将鲤鱼刮鳞，去腮及内脏，清洗干净，在鱼身两侧分别剞上花刀，抹上精盐、料酒、葱姜汁，腌15分钟。
2. 用柠檬汁、白糖、精盐、白醋、适量清水调成调味汁。
3. 将干淀粉、面粉加入鸡蛋及适量清水搅拌成鸡蛋糊。
4. 炒锅上火，加入植物油，烧至七成热，将鲤鱼拖匀蛋糊，一手提头一手提尾，将鱼身下入油中，炸约20秒钟，再将鱼身翻过来，炸至定型，松开两手，将鱼炸至金黄色捞起。
5. 另起炒锅，倒入调好的调味汁，烧开后用湿淀粉勾芡。
6. 将炸鱼油温烧至八成热，下入鱼复炸后捞起装盘，速将调味汁浇在鱼身上即成。

功　效：健脾益胃，利水消肿，生津祛暑。

爱心叮咛

- 此菜适宜于孕妇不能饮食、食不消化或食入即吐、下肢水肿、暑热烦渴等症服食。





大枣鸡泥干贝

原　料：大枣5枚，水发干贝、鸡脯肉100克，猪肥膘肉50克，葱末、姜末、蛋清、湿淀粉、花椒水、料酒、精盐、味精各适量。

制　作：

1. 大枣洗净去核。
2. 把鸡脯肉和猪肥膘肉剁成细泥，加蛋清、葱花、姜末、花椒水、料酒、精盐搅匀。
3. 干贝搓成丝，把鸡泥挤成12个圆子，用手滚成3厘米长的卷，鸡泥卷表面蘸上一层干贝丝，上屉蒸熟，取出，摆入盘内。大枣堆在中间。
4. 锅内加少量水、精盐、味精，用湿淀粉勾芡，浇在干贝卷上即成。

功　效：补脾胃，生津液。适宜于脾胃虚弱之孕妇食少腹胀、心悸等症。

萝卜炖羊肉

原　料：萝卜500克，羊肉200克，陈皮10克，料酒、葱段、姜片、精盐、味精各适量。

制　作：

1. 萝卜洗净，去皮切块。
2. 羊肉洗净切块，入沸水中焯一下，捞出沥水。陈皮洗净。
3. 羊肉、陈皮放入锅内，加适量水，武火烧开，改用文火煮半小时，再加入萝卜、葱段、姜片、料酒、精盐，炖至萝卜熟透，加味精调味，装碗即成。

功　效：温中益气，化痰止咳。适宜于孕妇中气不足、身体虚弱等。





醋浸花生

原　料：花生米500克，醋适量。

制　作：

把花生米浸醋中，7日后食用。每天早晚各吃10粒。

功　效：辅助治疗妊娠高血压综合征。

爱心叮咛

- 醋性温，味酸苦，有消痈肿、散水气、杀邪毒、理诸药等功效，可用于生发、美容、降压、减肥。

菠菜猪肝汤

原　料：鲜菠菜250克，猪肝120克，精盐适量。

制　作：

1. 鲜菠菜择洗干净，入沸水中焯一下，捞出切段。
2. 猪肝洗净切片，加水煮沸，下入菠菜煮熟，调入少许精盐即可。

功　效：补肝养血、益气安胎。

爱心叮咛

- 猪肝性温，味甘、苦。具有补肝养血、明目的作用。所含维生素A超过奶、蛋、肉、鱼等食品，具有维持正常生长和生殖机能的作用。



葡萄干酿苹果

原　料：苹果2个，葡萄干30克，青梅、蜜枣、柿饼、核桃仁、山楂糕各10克，白糖、糖桂花、湿淀粉各适量。

制　作：

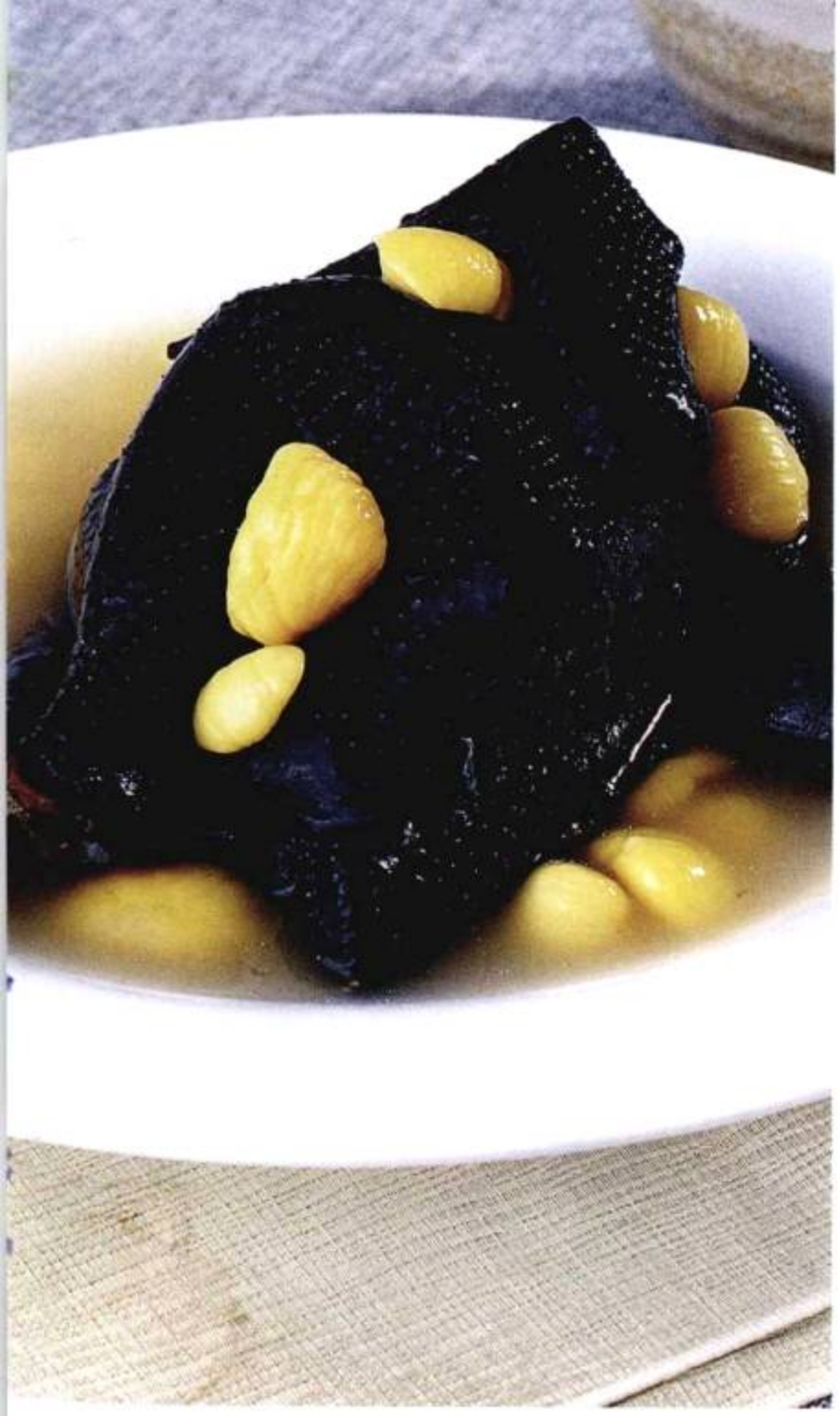
1. 苹果洗净，用刀在果蒂外旋下蒂把做盖，挖去果核。
2. 将葡萄干、青梅、蜜枣、柿饼、核桃仁均切成细丁，与山楂糕泥拌匀做馅，分别装入苹果内，盖上果蒂盖，上笼用旺火蒸透取出，放入盘中，去果蒂盖。
3. 炒锅上火，放入清水、白糖、糖桂花，煮沸，用湿淀粉勾芡，淋在苹果上即成。

功　效：补益气血，健脾开胃。适宜于孕妇不欲饮食、食入即吐，同时可补充叶酸及多种维生素和矿物质，有利于胎儿生长发育。

爱心叮咛

- 常吃苹果可以促进大脑发育，增强记忆力，这是由于苹果中含有大脑发育所需的营养成分——锌和维生素H，故人们称苹果为“记忆之果”。





炖栗子鸡

原　料：鲜栗仁90克，公乌鸡1000克，姜片10克。

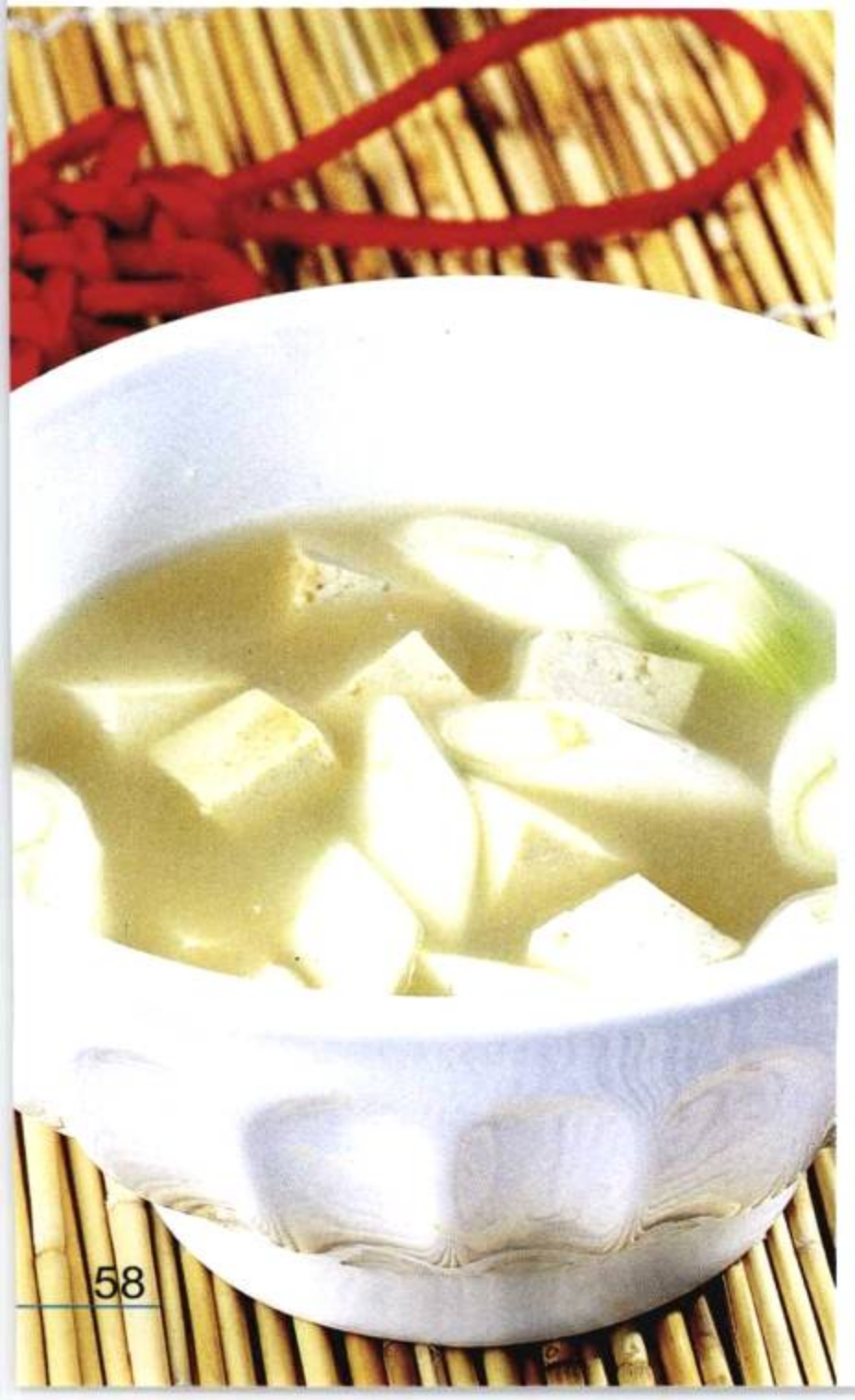
制　作：

1. 公乌鸡去内脏，洗净，剁大块，入沸水中焯去血水。
2. 鸡块放入炖锅中，加入鲜栗仁、姜片和适量清水，中火炖烂即可。隔日食用1次。

功　效：补虚安胎。

爱心叮咛

- 公乌鸡性温，味甘，可温中止痛、补虚安胎。



豆豉葱白炖豆腐

原　料：淡豆豉12克，葱白15克，豆腐300克。

制　作：

1. 豆腐洗净切块，葱白切段。
2. 将豆腐放入锅中，加水适量，煮沸，加入淡豆豉、葱白，中火煮10分钟即成。饮汤吃豆腐。

功　效：解表发汗，去痰利尿。适宜于孕妇外感风寒所致的咳嗽以及伤风鼻塞等症。

鱼头木耳汤

原　料： 草鱼头1个，水发木耳50克，油菜50克，冬瓜100克，熟猪油100克，精盐、味精、白糖、胡椒粉、料酒、葱段、姜片、花生油各适量。

制　作：

1. 将鱼头刮净鳞，去鳃洗净，在颈肉两面各剞两刀，放入盆内，抹上精盐，稍腌。
2. 冬瓜去皮、瓤，洗净切片。
3. 油菜洗净，片成薄片。木耳择洗干净。
4. 炒锅上火，倒少许花生油滑锅，加入猪油，把鱼头沿锅边放入，煎至两面呈黄色时，烹入料酒，加盖略焖，加白糖、精盐、葱段、姜片和适量清水，旺火烧沸，盖上锅盖，改小火炖20分钟，待鱼眼凸起，鱼皮起皱，汤汁呈乳白色且浓稠时，放入冬瓜、木耳、油菜，加入味精、胡椒粉调味，出锅即可。

功　效： 补充蛋白质以及脂肪、钙、磷、铁、锌等，是孕妇滋补佳品。



黄豆无花果煲猪蹄

原　料： 黄豆50克，无花果15克，猪蹄2只，鸡汤200毫升，料酒、酱油、精盐、葱段、姜片各适量。

制　作：

1. 黄豆洗净，清水浸泡5小时。
2. 将猪蹄刮洗治净，剁大块，入沸水中焯一下，捞出沥水。
3. 煲中加入鸡汤和1000毫升水，放入黄豆、猪蹄，武火烧沸，改文火炖煮半小时，加入无花果、料酒、精盐、酱油、姜片、葱段，继续煲至猪蹄熟透即可。

功　效： 补气血，益智慧，润肌肤。适宜于孕妇气血不足、肌肤干燥等。





爆炒竹笋

原　料：鲜竹笋100克，植物油、精盐各适量。

制　作：

1. 将鲜竹笋洗净，切成薄片，投入开水中略煮片刻，捞起，放入清水中浸泡。
2. 烧锅上火，加入植物油烧热，下入鲜竹笋片爆炒，加适量精盐调味即成。

功　效：清热祛痰，镇静安神。适宜于发热头痛、痰多脘闷、腹脘胀气、妊娠眩晕等症。



辣香鳙鱼头

原　料： 鳙鱼头1只，植物油、酱油、白糖、味精、料酒、葱花、姜末、蒜瓣、鲜汤、湿淀粉、辣椒油各适量。

制　作：

1. 将鱼头洗净，蒜瓣切末。
2. 热锅倒油，将鱼头抹上酱油，下锅炸成金黄色捞起。
3. 锅留底油，下葱花、姜末、大蒜末爆香，烹入料酒，加入酱油、鲜汤、白糖、味精调匀，放入鱼头，先用旺火烧沸，盖上锅盖，再转小火烧30分钟，用湿淀粉勾芡，淋上辣椒油，起锅装盘即成。

功　效： 健脾开胃，促进食欲。

苦瓜焖鸡翅

原　料：苦瓜250克，鸡翅4个，姜汁、料酒、味精、白糖、精盐、淀粉、蒜泥、豆豉、红辣椒丝、葱段、植物油各适量。

制　作：

1. 鸡翅洗净，剁块，放入碗中，加入姜汁、料酒、白糖、精盐、淀粉，拌匀。
2. 苦瓜去瓤洗净，切成长2厘米、宽1厘米的小块，入沸水中略汆，捞出。
3. 锅置火上，加植物油烧热，下蒜泥、豆豉爆锅，放入鸡翅快炒至将熟时，下苦瓜和红辣椒丝、葱段，再炒几下，然后加入半碗清水，盖上盖，用文火焖30分钟，加精盐、味精调味即可。

功　效：健脾补肾，开胃消食。

爱心叮咛

● 苦瓜属苦味蔬菜，除了可以清热消暑，还可以起到刺激唾液及胃液分泌、促进胃肠蠕动的作用，对于改善孕妇的消化吸收、增进食欲等方面都很有好处。但苦瓜中含有奎宁，孕妇不宜多食。



柠檬烤鸡

原　料：去骨鸡腿肉2块，米酒100毫升，柠檬1个，精盐、花椒、鸡蛋液、花生油各适量。

制　作：

1. 柠檬洗净，去皮取肉。
2. 鸡腿肉洗净切块，拌入花椒、米酒、精盐、鸡蛋液腌30分钟。
3. 取平底锅加少许油烧热，放入鸡腿肉略煎，挤入一些柠檬汁，两面煎熟，摆盘即可。

功　效：健脾开胃，补血安胎，温中益气，强壮身体，增强记忆能力，美容养颜。

爱心叮咛

- 鸡肉性温味甘，具有温中益气、补精填髓的功效。对虚劳羸瘦、中虚食少、产后乳少、病后虚弱、营养不良性水肿等有一定治疗保健作用。



枸杞烩海参

原　料： 枸杞20克，水发海参300克，冬菇30克，罐头豌豆50克，葱白20克，植物油、白糖各适量。

制　作：

1. 将水发海参洗净，切成薄片。
2. 冬菇浸泡，洗净去蒂，切成片。
3. 葱白切段。枸杞去杂，洗净。
4. 炒锅置火上，加入植物油，烧至六成热，下入葱白煸香，加入海参、冬菇、豌豆，翻炒，加水1000毫升，煮40分钟，加入枸杞、白糖，调匀即成。

功　效： 补肝肾，益气血，健身体。适宜于孕产妇滋补身体。

爱心叮咛

- 海参有滋阴补血、润燥的功效，富含蛋白质、脂肪、氨基酸、矿物质、维生素等营养成分，同时海参中含有的海参素能够刺激骨髓红细胞生长，具有造血功能。





海参烧木耳

原　料：水发海参200克，水发木耳50克，西芹100克，葱段、姜片、精盐、鸡汤、植物油各适量。

制　作：

1. 水发海参洗净，顺长切薄片。
2. 水发木耳洗净，去杂，撕小片。
3. 西芹洗净，切成4厘米长的段。
4. 炒锅置武火上，加入植物油，烧至六成热，下入葱段、姜片爆香，加入海参、木耳、西芹、精盐，炒匀，注入鸡汤，用文火烧25分钟即成。

功　效：补肝肾，益气血。适宜于孕妇体虚乏力、便秘、高血压等症。



五香牛肉

原　料：净牛肉1000克，葱段、姜片、料酒、白糖、精盐、酱油、花椒、八角、桂皮、肉蔻、丁香各适量。

制　作：

1. 将净牛肉洗净，切成大块，下入沸水中汆净血水，捞出沥水。
2. 将花椒、八角、桂皮、肉蔻、丁香装入纱布料包。
3. 锅内加入适量清水，放入料包，加入料酒、白糖、精盐、酱油、葱段、姜片，烧沸后放入牛肉块，再改为小火煮至牛肉熟烂，捞出凉透，切片装盘即成。

功　效：滋补五脏，益中气，健脾胃，壮筋骨，增进孕妇食欲。

椒油牛百叶

原　料：熟牛百叶200克，青红辣椒、葱白、香菜、辣椒油、精盐、味精、醋各适量。

制　作：

1. 将熟牛百叶切丝。葱白洗净切丝。青红辣椒去蒂、籽，洗净切丝。香菜洗净切段。
2. 将辣椒油、精盐、醋、味精倒入小碗内，对成料汁。
3. 把牛百叶丝、葱白丝、青红椒丝、香菜段一起放入大碗内，浇入料汁，拌匀即成。

功　效：开胃消食。适宜于孕妇纳差、食欲不振等。



西红柿炖牛肉

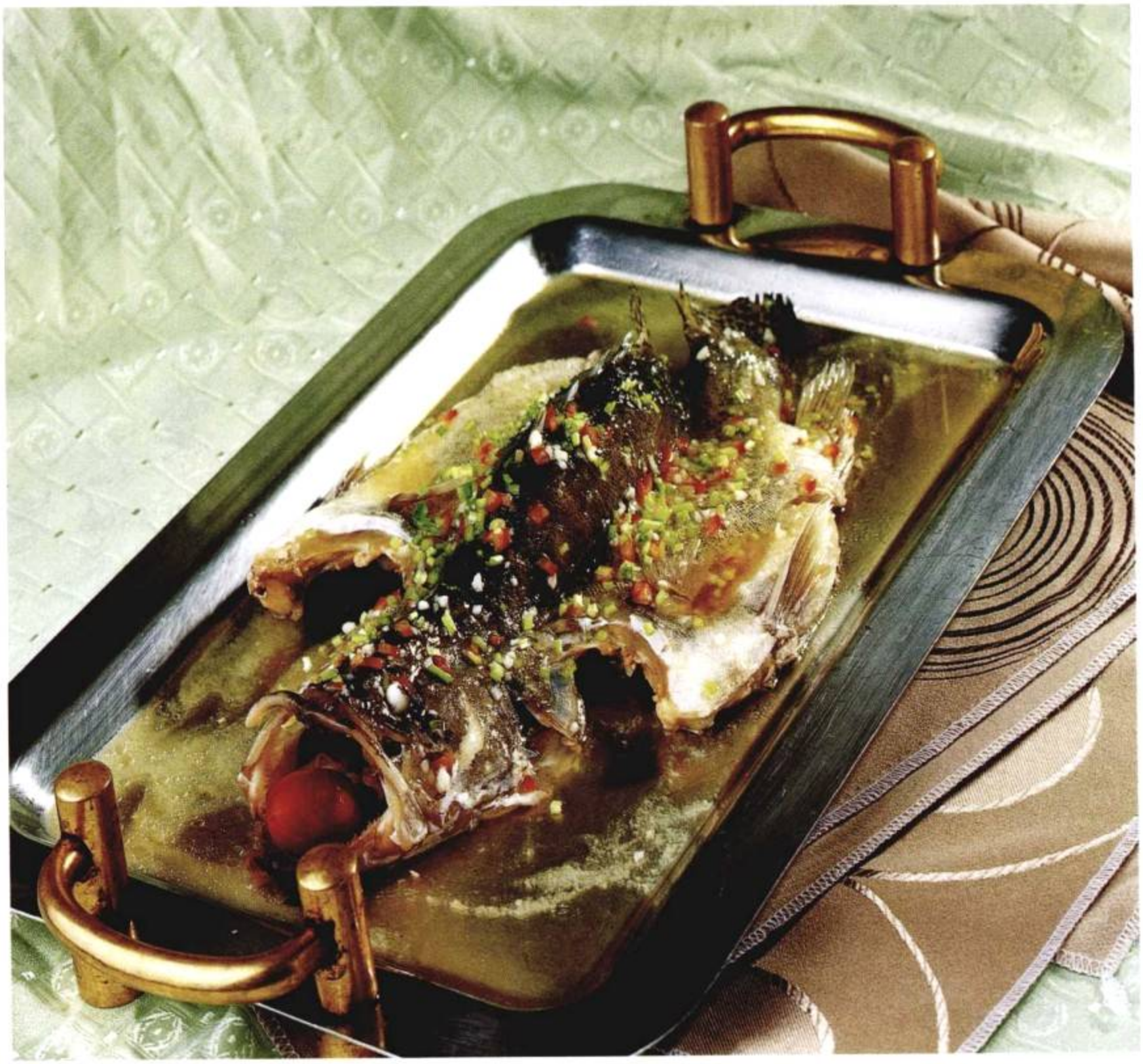
原　料： 牛肋条肉250克，西红柿150克，酱油、葱段、姜末、绍酒、精盐、植物油各适量。

制　作：

1. 将牛肋条肉洗净，切成小方块。西红柿放入开水中浸泡片刻，捞出剥皮，切成橘子瓣状。
2. 净锅置火上，加入植物油烧至六成热，放入牛肉炸至变色，捞出沥油。
3. 锅中留底油，放入炸过的牛肉，加水(以没过牛肉为宜)，加入酱油、姜末、绍酒、葱段、精盐，旺火烧沸，下入西红柿，转小火炖制1小时，见牛肉熟烂时，盛入碗中即可。

功　效： 清热生津，补中益气，化痰熄风，强健筋骨。适宜于孕期调补。





蒸鳜鱼

原　料： 活鲜鳜鱼1条，香菜、柠檬、红辣椒、大蒜、白糖、精盐、鱼露各适量。

制　作：

1. 香菜去叶留梗，洗净切末。红辣椒洗净，去蒂、籽，切末。大蒜去皮，洗净切末。
2. 将鳜鱼宰杀，去鳞、腮及内脏，治净，从腹部一刀切开但不切断，放入盘中。
3. 柠檬洗净，对半切开，将柠檬汁挤入碗中，加入香菜末、红辣椒末、大蒜末、白糖、鱼露和少许精盐，调匀，均匀浇在鱼身上，移入蒸锅蒸12分钟至熟，取出即可。

功　效： 补肝肾，益脾胃，止呕吐。适宜于孕妇食欲不振、食入即吐，并可预防先兆流产。

清蒸笋鲈鱼

原　料： 鲈鱼1条(约600克)，芦笋100克，精盐、味精、花椒各适量。

制　作：

1. 将鲈鱼宰杀，去鳞、腮及内脏，治净。
2. 芦笋洗净切段。
3. 鱼腹内放入花椒粒，表面和腹内搓精盐、味精，放入汤盘中，在四周摆上芦笋段，上笼蒸15分钟即成。

功　效： 清热安胎，利水消肿。适宜于孕妇水肿、小便不畅等。

爱心叮咛

- 芦笋性寒，味甘。具有清肺止渴、利水通淋的功效。芦笋中含有丰富的叶酸，孕妇多吃芦笋，可以补充叶酸。





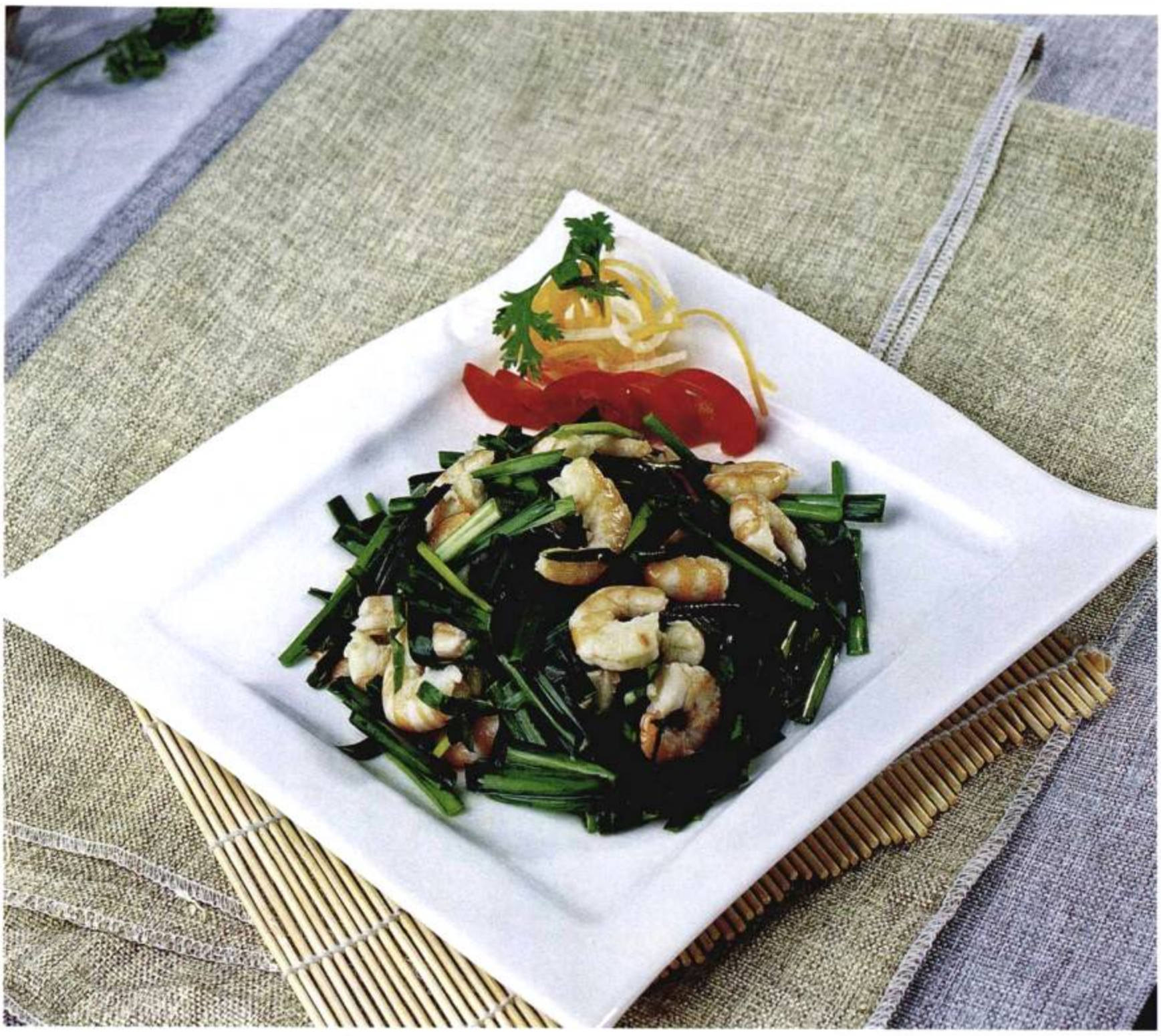
白灼鲜鲤鱼

原　料： 活鲤鱼1条(约600克)，干红辣椒25克，精盐、料酒、生抽、鸡精、花椒、葱末、姜末、高汤、植物油各适量。

制　作：

1. 将活鲤鱼宰杀，去鳞、腮及内脏，治净，再去骨、去刺，片成鱼片。
2. 将高汤、精盐、料酒、生抽、鸡精同入碗中，调成海鲜汁。
3. 将鲤鱼片放入开水中，加精盐、料酒、姜末、葱末焯烫至断生，捞出，码入盘中。
4. 炒锅上火，加入植物油，烧至五成热，下入干红辣椒、花椒炸出香味，浇在鱼片上，再淋入调好的海鲜汁，拌匀即可。

功　效： 补肝肾，益脾胃，预防感冒。适宜于妊娠早期预防感冒，增进食欲。



鲜虾炒韭菜

原　料： 鲜虾100克，韭菜250克，植物油、料酒、精盐各适量。

制　作：

1. 将鲜虾洗净，入沸水中焯至断生，捞出去壳，取虾仁。
2. 韭菜择洗干净，沥水切段。
3. 炒锅置火上，加入植物油烧热，放入虾仁煸炒几下，烹入料酒，加入韭菜，调入精盐，急火炒熟即可。

功　效： 补肾，健脾，安胎。适宜于肾虚伴胎动不安、下肢水肿等症。

爱心叮咛

- 韭菜性温，味辛微酸、涩，可除胃中烦热，补肾壮阳，止泄精，温暖腰膝，治吐血、咳血、鼻血、尿血及妇女月经失调。

红烧豆腐丸子

原　料： 豆腐250克，肉末50克，海米15克，海带丝200克，五花肉250克，酱油50毫升，精盐、味精、淀粉、葱末、姜末、花生油各适量。

制　作：

1. 豆腐捣烂，加肉末、海米(切碎)、葱末、姜末、精盐、味精、淀粉搅匀，做成大丸子。
2. 锅内倒入花生油，烧至五成热，下入大丸子，中火炸至表面变黄，捞出。
3. 五花肉洗净切块，入热油锅中翻炒，加酱油和适量清水红烧，再加入海带丝，小火炖1小时，下入炸豆腐丸子，文火再炖30分钟即可。

功　效： 益气和中，利水消肿。



红烧栗子鸡

原　料：鸡肉250克，栗子20粒，净山药块10克，熟地黄5克，冬菇5朵，精盐、白糖、湿淀粉、酱油、姜汁、料酒、植物油各适量。

制　作：

1. 鸡肉洗净切丝，放入碗内，加入精盐、白糖、酱油、姜汁、料酒拌匀，腌20分钟。
2. 栗子去壳去皮，与山药块同泡15分钟。
3. 冬菇泡发洗净，去蒂切丝，加少许植物油、精盐、白糖拌匀。
4. 锅置火上，加油烧热，下入山药、栗子及冬菇，加水适量，稍煮，再加入熟地黄、鸡肉同煮，加盖，炖至栗子熟烂，调味，急火收汁，加入湿淀粉勾芡即成。

功　效：补肾健脾，填精髓，益肠胃。

爱心叮咛

- 栗子性温，味甘，具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血的功效。可用于妊娠早期反胃呕吐，亦可用于泄泻、便血等症。





盐水虾

原　料：鲜虾250克，醋、姜末、精盐各适量。

制　作：

将鲜虾洗净，放入锅内，加适量清水、精盐，煮熟。食用时去壳，以醋、姜末佐食。

功　效：补肾，健脾，止呕。适宜于妊娠呕吐、不欲饮食等。

爱心叮咛

- 生姜具有解毒杀菌、促进血液循环、预防感冒、促进新陈代谢、清除自由基、祛除面部妊娠斑的作用。

金钩嫩豇豆

原　料：嫩豇豆500克，小海米25克，香油、料酒、精盐、味精、葱末、花生油、鸡汤各适量。

制　作：

1. 豇豆洗净，切成5厘米长的段。
2. 小海米洗净，加温水泡软，捞出沥水，剁碎。
3. 炒锅上火，加入花生油，烧至六成热，下豇豆炸至微皱，捞出沥油。
4. 原锅内留油少许，置旺火上，下葱末、小海米略煸，倒入豇豆拌炒，加料酒、精盐、味精、鸡汤，用大火将卤汁收干，翻炒几下，淋入香油即成。

功　效：理中益气，补肾健脾，利尿除湿。



银耳拌豆芽

原　料：绿豆芽150克，银耳25克，青椒50克，香油10克，精盐适量。

制　作：

1. 将绿豆芽去根，洗净。
2. 青椒去蒂、籽，洗净切丝。
3. 银耳泡发洗净，撕成小朵。
4. 炒锅上火，加水烧开，依次下入绿豆芽、青椒丝和银耳烫熟，捞出过凉，沥干水分。
5. 将银耳、豆芽、青椒丝放入盘内，加入精盐、香油拌匀，装盘即成。

功　效：降脂减肥，清热降压。

爱心叮咛

- 银耳滋润而不腻滞，具有补脾开胃、滋阴润肺、益气清肠、安眠健胃、补脑、养阴清热、润燥之功效，对阴虚火旺不受参茸等温热滋补的孕妇是一种良好的补品。





天门冬炖鸡

原　料：活鸡1只，天门冬7克，冬菇3个，精盐适量。

制　作：

1. 将活鸡宰杀，治净，从鸡背剖开，取出内脏，放入沸水中焯一下，捞出，清水冲净。
2. 天门冬洗净，浸泡5小时。冬菇浸发洗净，去蒂。
3. 炖锅中加入适量清水，放入整鸡，大火烧沸，改小火炖1小时，加入冬菇、天门冬，继续炖1小时，加精盐调味，再炖10分钟即成。

功　效：滋养身体，强壮筋骨，除痰止咳，滋补美容。



凉拌芹菜叶

原　料： 芹菜嫩叶250克，酱香豆腐干40克，精盐、白糖、香油、酱油各适量。

制　作：

1. 将芹菜叶洗净，放入沸水中烫一下，捞出，投入凉开水中过凉，捞出沥水。
2. 酱香豆腐干放入沸水中烫一下，捞出，切成薄片。
3. 将芹菜叶和豆腐片放入大碗中，加入精盐、白糖、酱油、香油拌匀即可。

功　效： 增强食欲，镇静安神。

爱心叮咛

- 芹菜具有利尿、镇静中枢神经、帮助消化、抑制蛋白糖化、缓解关节炎、消除疲劳、促进胃液分泌、增加食欲和祛痰等作用，孕妇常食有益。

猪肝拌菠菜

原　料： 猪肝100克，菠菜200克，海米5克，香菜1棵，精盐、味精、酱油、醋、蒜泥、香油各适量。

制　作：

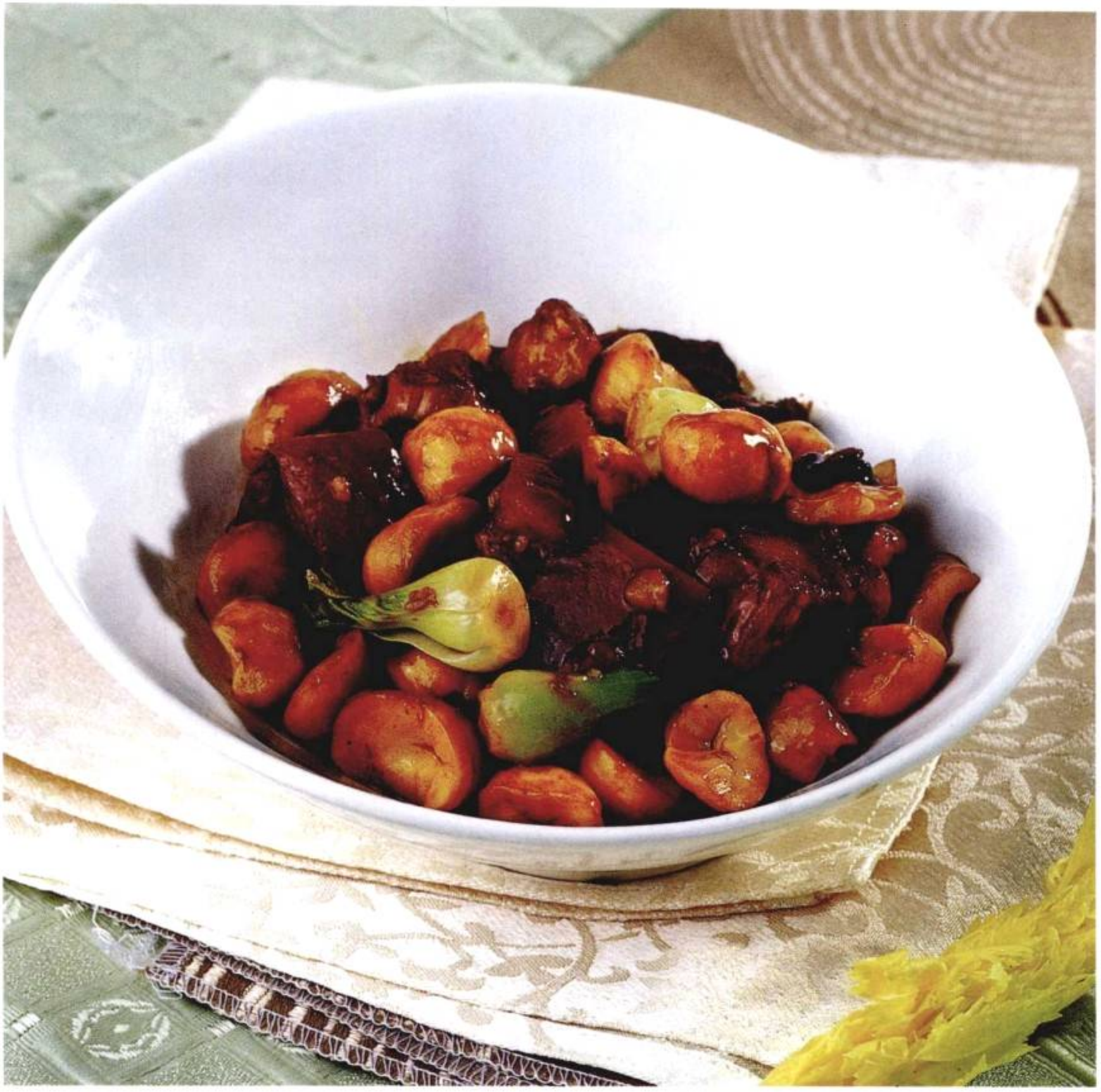
1. 将猪肝洗净，切成薄片，入沸水中煮熟，捞出沥水。
2. 海米用温水泡软。香菜洗净，切成2厘米长的段。
3. 将菠菜择洗干净，入沸水中汆一下捞出，投入凉开水中过凉，捞出沥水，切成段，放入大碗内，上面放猪肝片、香菜段、海米，再将精盐、味精、酱油、醋、香油、蒜泥放在一碗内，对成调味汁，浇在菜上拌匀即成。

功　效： 补血养血，预防孕妇贫血。

爱心叮咛

- 菠菜性凉，能养血、止血、敛阴、润燥、防治便秘。





板栗肉焖菜心

原　料：栗子150克，五花肉100克，油菜心150克，香油、酱油、胡椒粉、精盐各适量。

制　作：

1. 将栗子去壳，清水浸泡5小时，去内皮洗净，放入滚水中焯烫，捞出。
2. 五花肉洗净切块。油菜心洗净。
3. 锅置火上，加水适量，下五花肉和栗仁烧沸，小火煮熟，加入油菜心，调入精盐、酱油、香油和胡椒粉，稍煮即可。

功　效：提高孕妇免疫力，促进胎儿生长发育。

爱心叮咛

- 栗子性温，味甘，具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血的功效。

大枣花生炖猪蹄

原　料：带皮花生仁100克，大枣15枚，猪蹄8块，精盐、米酒各适量。

制　作：

1. 花生仁洗净，清水浸泡5小时。
2. 将猪蹄刮洗治净，剁大块，放入沸水中焯烫，捞出沥水。
3. 大枣洗净去核。
4. 将猪蹄、花生仁和大枣放入锅内，倒入泡花生仁的水，加精盐、米酒，炖煮至花生与猪蹄熟烂即可。

功　效：补气血，通乳汁。

爱心叮咛

- 炖煮过程中应不断撇除汤汁上面的浮油，以免太过油腻，造成肠胃不适。





椒香牛肉

原　料：牛腱肉250克，卤汁500毫升，青椒、红椒各1个，酱油、姜片、白糖、蒜末、香油、色拉油各适量。

制　作：

1. 牛腱肉洗净，入沸水中焯去血水，捞入净锅中，加清水和姜片，煮熟后捞出，放入卤汁内再煮20分钟，取出切块。
2. 将青椒、红椒洗净，去蒂、籽，切块。
3. 锅中加入色拉油烧热，下蒜末爆锅，加入青椒、红椒和牛肉翻炒，入酱油、白糖及香油拌炒均匀，盛入盘内即可。

功　效：辅助治疗孕妇腹泻、浮肿，促进胎儿智力发育。

茼蒿火锅

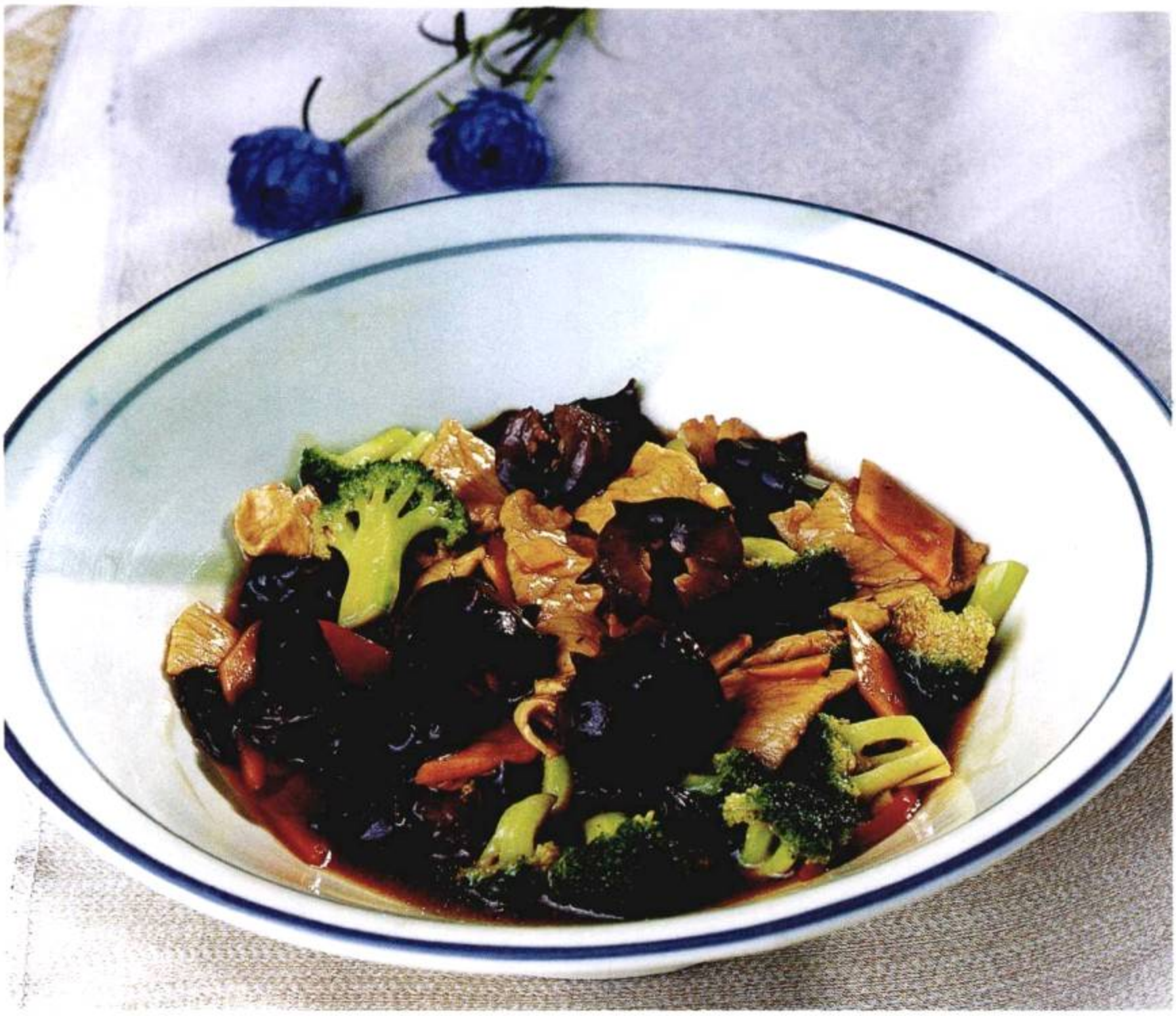
原　料： 茼蒿200克，羊肉片200克，洋葱半个，豆腐200克，胡萝卜100克，金针菇50克，大葱25克，虾皮20克，姜片10克，香菇2朵，酱油、蒜末、火锅调料、花生油各适量。

制　作：

1. 茼蒿、洋葱、胡萝卜、金针菇、大葱洗净，茼蒿切段，洋葱、胡萝卜、大葱切片，金针菇去根。香菇洗净，清水泡开。
2. 豆腐冲净切块。酱油、蒜末做成调料。
3. 锅中加入花生油烧热，下洋葱和葱片、姜片爆香，再加入虾皮，翻炒几下，注入开水、火锅调料，放入香菇，水开后，根据个人口味加入茼蒿、羊肉片、豆腐、金针菇、胡萝卜等，煮熟后蘸调料食用。也可根据个人口味加酱油、精盐等调味喝汤。

功　效： 养心安神，开胃健脾，消除水肿。





乌参烩西蓝花

原　料： 水发乌参、西蓝花各200克，猪里脊肉、胡萝卜各100克，水发黑木耳50克，红辣椒1个，葱末、大蒜末、姜末、酱油、米醋、白糖、精盐、湿淀粉、色拉油各适量。

制　作：

1. 将西蓝花洗净，切小朵，入沸水中焯一下，捞出沥水。水发乌参洗净，入沸水中焯烫，捞出，切块。红辣椒、黑木耳去蒂洗净，切片。
2. 胡萝卜去皮洗净。猪里脊肉洗净。均切薄片。
3. 锅中加入色拉油烧热，下葱末、大蒜末、姜末及红辣椒爆香，加入乌参翻炒几下，再入黑木耳、酱油、米醋、白糖和精盐，加入适量清水，中火焖煮约20分钟，再加入胡萝卜、西蓝花及里脊肉煮熟，用湿淀粉勾芡，出锅即可。

功　效： 养胎利产，促进胎儿大脑发育，增强孕妇免疫力。

大枣人参汤

原　料：大枣5枚，人参6克。

制　作：

大枣、人参洗净，放入炖盅内，加适量水，隔水炖煮1小时，分2次温热服食。人参可连用2~3次。若救治虚脱，人参量可加至20克，如法炖后，顿服。

功　效：大补元气，养血安神。

爱心叮咛

- 适宜于各种原因引起的大出血后身体虚弱、气短乏力、心悸失眠等症，亦可用于救治因大出血引起的虚脱，以及怀孕后期因中气不足、提升无力而致的小腹下坠、小便不利、下肢水肿等。每日饮用1次。





葡萄汁

原　料：葡萄500克，熟蜜适量。

制　作：

葡萄捣碎，过滤取汁，入锅熬稠，加入少许熟蜜，拌匀装瓶，每次取15克，用适量温开水冲服。

功　效：除烦止渴，用于妊娠烦渴。

爱心叮咛

- 蜂蜜性平，味甘，能安五脏、益中气、止痛解毒、清热润燥。



柠檬汁

原　料：柠檬300克，白糖适量。

制　作：

柠檬洗净榨汁，加白糖调味即成。

功　效：改善高血压，祛暑止渴，安胎保胎。

爱心叮咛

- 柠檬性平，味酸苦，具有止渴生津、祛暑安胎的功效。

葡萄地黄汁蜜



原　料：葡萄汁400毫升，生地黄汁250毫升，蜂蜜100克。

制　作：

将葡萄汁、生地黄汁、蜂蜜混合均匀，入锅煮沸即成。饭前服用。

功　效：清热，利尿，通淋。适宜于孕妇小便赤涩疼痛等症。

白葡萄姜蜜茶



原　料：白葡萄汁100毫升，生姜汁30毫升，蜂蜜20毫升。

制　作：

将白葡萄汁、生姜汁、蜂蜜同入大碗中调匀即成，饭前半小时服用。

功　效：治疗妊娠呕吐。

爱心叮咛

- 生姜性微温，味辛，可发汗解表、温胃和中、降逆止呕、温肺除痰、止咳，是传统的治疗恶心、呕吐的中药。



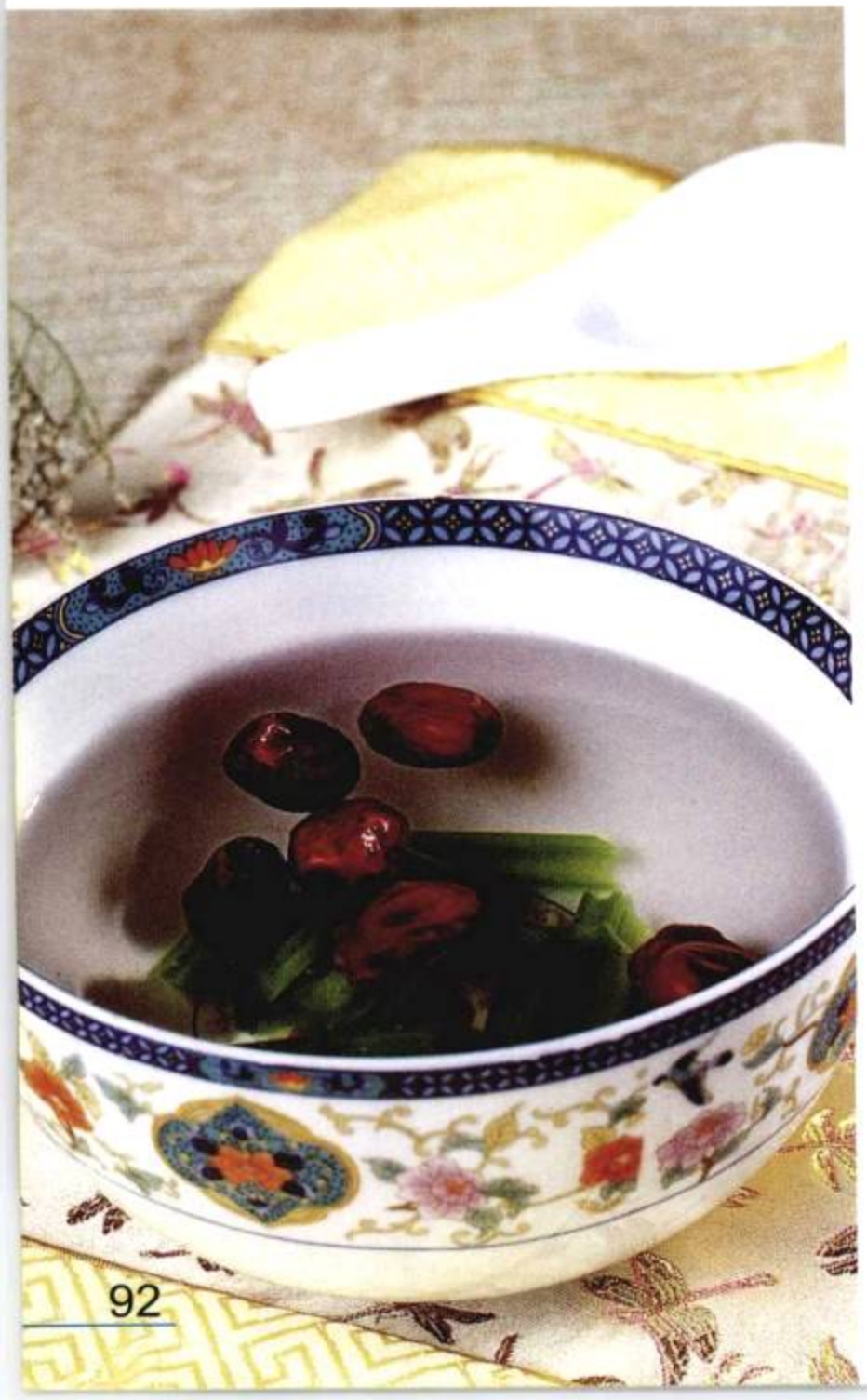
鲜菠菜水

原　料：鲜菠菜500克。

制　作：

将鲜菠菜择洗干净，加水煮汤，饮汤吃菜。

功　效：养血，止血，利肠通便，清热除烦。适宜于孕妇孕早期心烦不眠、小便不利、大便秘结、头晕目眩、高血压等症。



红枣芹菜水

原　料：红枣100克，芹菜250克。

制　作：

芹菜择洗干净，切段。红枣洗净去核，同入锅中，加适量水，煮汤饮用。

功　效：和中养血，降压利尿。用于辅助治疗妊娠高血压病伴水肿。

爱心叮咛

- 芹菜性凉，味甘、苦，具有清热、平肝、健脾、利尿、降血压、降血脂、提神醒脑的功效。

鲜柠檬马蹄水

原　料：鲜柠檬1个，马蹄10个。

制　作：

鲜柠檬洗净切片，马蹄去皮切片，加水煎汁即可。

功　效：预防妊娠高血压综合征。

爱心叮咛

- 马蹄性寒，味甘，具有清热生津、凉血解毒、利尿通便、消食除胀等功效。



冬瓜汁蜜

原　料：冬瓜500克，蜂蜜100毫升。

制　作：

冬瓜去皮、瓤，洗净切块，榨汁100毫升，调入蜂蜜即可。每日1次，每次饮服20毫升。

功　效：适宜于妇女妊娠小便不通。





蚕豆末

原　料：蚕豆500克，白砂糖适量。

制　作：

蚕豆洗净晾干，入锅炒熟，取出磨末。每次取12克，加砂糖少许，温水调匀，饮服。

功　效：主治胎漏。

爱心叮咛

- 妊娠期阴道少量出血，时下时止，无腰酸腹痛者，称为“胎漏”。



茼蒿菊花水

原　料：鲜茼蒿、嫩菊花苗各150克。

制　作：

将鲜茼蒿、嫩菊花苗择洗干净，加水煎液即成。

功　效：补充叶酸，清心安神，和胃降逆。适宜于孕早期补充叶酸，加强胎儿神经系统发育，预防先天畸形。

白菜马蹄汁

原　料：白菜心300克，马蹄150克。

制　作：

1. 白菜心洗净，切细丝。
2. 马蹄洗净去皮，切丝。
3. 把白菜心、马蹄放入干净纱布内，绞出汁液即成。每日分两次饮用100毫升。

功　效：清热除烦，降低血压。适宜于妊娠高血压患者食用。



丝瓜花绿豆饮

原　料：丝瓜花8朵，绿豆60克，白糖30克。

制　作：

1. 鲜丝瓜花洗净。
2. 绿豆淘洗干净，清水浸泡5小时。
3. 绿豆、丝瓜花同入炖锅内，加水适量，武火烧沸，再用文火煎煮35分钟，停火，过滤取汁，加入白糖搅匀即成。每日1次，每次饮150克。

功　效：清热解毒，消炎止痒。适宜于孕早期各种瘙痒症。



博尔乐 BOLER 美食生活

大厨家里的家常菜

精选100道经典菜肴
全面解析制作过程、食用方法与食疗功效
爱心叮咛呵护您的饮食健康与安全
拓展阅读食材选购、清洗、保存、烹饪小窍门

营养美味系列
Yingyang Meiwei Xilie























ISBN 978-7-80220-674-8
9 787802 206748 >

责任编辑：王少娟

定价：13.80元



价值8600元早教资料免费下载

1、最全巧虎宝宝早教视频（2008-2013年高清完整版）

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1371149263（点击进入下载）

2、《米卡成长天地》高清早教视频下载

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1375243442

3、冯德全早教革命资料大全【汇总】

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1374137001

4、爱探险朵拉全集高清视频（共104集）

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1375843639

5、早教胎教音乐免费下载【汇总帖】

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1373110113

6、《巅峰家教智慧》电子书+视频！！！

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1377832218

7、教宝宝学画画视频教程（全套25集）

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1377395452

8、宝宝不舒服，懂这些推拿就不用担心！+视频演示！！

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1361888556

9、《贝瓦儿歌视频大全》高清 MP4版免费下载

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1373218305

10、布奇乐乐园高清早教视频【1-6岁全套】

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1379249817

11、宝宝故事大全 mp3 免费下载【精华帖】

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1379655700

12、498 元冯德全爱盟幼儿园全套 36DVD 下载

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1379995514

13、贝瓦早教系列全套（MP4+MP3）

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1381029985

14、《大胡子爷爷讲故事教英语》免费下载

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1381387947

15、妈妈必看：一个月到三十六个月的婴幼儿抚触操（图解+视频）

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1361888202

16、《竹兜快乐家庭》早教视频下载（7-36 月）

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1381938995

17、《崔玉涛图解家庭育儿》系列电子书（高清）

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1381918817

18、崔玉涛育儿讲堂视频（32 集）

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1382592514

19、美国早教 Baby SigningTime 宝宝手语时间（32 集全）

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1382509350

20、《小小智慧树》高清 MP4 全套下载（2011-2013）

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1383028139

百度【早教资料每日分享】每天为了分享最新的早教资料！